

FYYSINEN AKTIIVISUUS OPPIMISEN ALUEILLA

Liikunta osana varhaiskasvatussuunnitelman
perusteita

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomi AMK
Sosiaalipedagoginen lapsi- ja nuorisotyö
Syksy 2018
Anniina Valtonen
Hanna Vastamäki

Tiivistelmä

| | | |
|---|--|-------------------------------|
| Tekijä(t) Valtonen, Anniina Vastamäki, Hanna | Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 37 | Valmistumisaika Syksy 2018 |
| Työn nimi Fyysinen aktiivisuus oppimisen alueilla Liikunta osana varhaiskasvatussuunnitelman perusteita | | |
| Tutkinto Sosionomi AMK | | |
| Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä liikuntaa varhaiskasvatuksessa yleisesti sekä toimeksiantajan luona, eli päiväkotitouch TempuVekarassa. Tavoitteena oli koostaa vinkkivihko, jossa fyysisen aktiivisuuden näkökulma yhdistyy varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus 2016) oppimisen alueisiin.</p> <p>Aineistonkeruumenetelminä käytettiin kyselyä, havainnointia ja haastattelua, jotka toteutettiin toimeksiantajan henkilökunnalle syys- ja lokakuun vaihteessa vuonna 2018. Kyselyn avulla kerättiin tietoa siitä, minkälainen liikunnallinen toiminta tukee kunkin oppimisen alueen tehtävää sekä erilaisia konkreettisia esimerkkejä siitä, mitä liikunnallinen toiminta käytännössä voisi eri oppimisen alueiden kohdalla olla. Havainnointiin ja haastattelun avulla kerättiin näiden lisäksi toimintaympäristön muokkaamisessa auttavia vinkkejä.</p> <p>Aineiston keruun tuloksena saatiin selville useita yksittäisiä leikkejä sekä laajempia toimintakokonaisuuksia, jotka tukevat eri oppimisen alueiden tehtäviä kasvattaen samalla fyysisen aktiivisuuden määrää. Tuloksissa kävi ilmi, että liikunta ja fyysinen aktiivisuus on mahdollista nähdä osana kaikkia oppimisen alueita monin eri tavoin. Näitä tuloksia hyödyntäen sekä lähteistä kerätyn aineiston ja omien kokemustemme pohjalta koottiin vinkkivihko.</p> <p>Opinnäytetyön teoriapohja koostuu varhaiskasvatussuunnitelman perusteista, lapsen kasvusta ja kehityksestä sekä fyysisen aktiivisuuden nykytilasta ja suosituksista.</p> | | |
| Asiasanat varhaiskasvatus, varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, oppimisen alueet, fyysinen aktiivisuus, liikunta, vinkkivihko | | |

Abstract

| | | |
|--|---------------------|-------------|
| Author(s) | Type of publication | Published |
| Valtonen, Anniina Vastamäki, Hanna | Bachelor's thesis | Autumn 2018 |
| | Number of pages | |
| 37 | | |
| Title of publication | | |
| <p>Physical activity in different areas of learning Physical exercise as a part of the National Core Curriculum for Early Childhood Education and Care</p> | | |
| Name of Degree | | |
| Bachelor of Social Service | | |
| Abstract | | |
| <p>The purpose of the thesis was to increase the amount of physical exercise in early childhood education in general and particularly in daycare center Touhula TemppuVe-kara, which commissioned the thesis. The aim was to compile a tip booklet where the physical activity perspective is combined with the learning areas of National Core Curriculum for Early Childhood Education and Care (Finnish National Agency for Education 2017).</p> <p>The data collection methods used were questionnaire, observation and interview. They were conducted with the staff of the daycare center at the turn of September and October 2018. The questionnaire was used to gather information about which physical activity supports the function of each learning area, and also to get a variety of concrete examples of what physical activity could in practice be for different learning areas. Observation and interviews also provided useful tips for modifying the environment.</p> <p>Data collection helped to discover many individual plays and wider activities that support different functions of learning areas and increase the amount of physical activity at the same time. The results revealed that it is possible to see exercise and physical activity as a part of every learning area in many ways. The tip booklet was compiled by using the results of the data, sources material and the writers' own experience of early childhood education.</p> <p>The knowledge base of the thesis consists of the National Core Curriculum for Early Childhood Education and Care, child's growth and development, the present situation and the current recommendations for children's physical activity.</p> | | |
| Keywords | | |
| early childhood education, national core curriculum for early childhood education and care, learning areas, physical activity, physical exercise, tip booklet | | |

SISÄLLYS

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | JOHDANTO | 1 |
| 2 | OPINNÄYTETYÖN TAUSTA | 2 |
| 2.1 | Toimeksiantajan kuvaus | 2 |
| 2.2 | Tavoite, tarkoitus ja aiheen rajausta | 3 |
| 3 | VARHAISKASVATUSSUUNNITELMAN PERUSTEET | 4 |
| 3.1 | Käsite ja oppimiskäsitys..... | 4 |
| 3.2 | Oppimisen alueet..... | 5 |
| 3.3 | Laaja-alainen osaaminen..... | 9 |
| 3.4 | Osallisuus..... | 10 |
| 4 | LIIKUNNAN MERKITYS LAPSELLE | 12 |
| 4.1 | Kasvu ja kehitys..... | 12 |
| 4.2 | Lapsen motorinen kehitys ja motoriset taidot | 13 |
| 5 | VARHAISVUOSIEN FYYSINEN AKTIIVISUUS | 16 |
| 5.1 | Nykytila..... | 16 |
| 5.2 | Suositukset..... | 17 |
| 5.3 | Suosittelujen tavoitteisiin pääseminen | 21 |
| 6 | VINKKIVIHON TOTEUTTAMINEN..... | 23 |
| 6.1 | Toiminnallinen opinnäytetyö ja laadullinen tutkimus..... | 23 |
| 6.2 | Aineiston keruu..... | 23 |
| 6.3 | Aineiston käsittely..... | 27 |
| 6.4 | Aineiston tulokset | 31 |
| 7 | YHTEENVETO | 35 |
| 7.1 | Pohdinta ja prosessin arviointi | 35 |
| 7.2 | Luotettavuus ja eettisyys..... | 36 |
| 7.3 | Työn merkitys ja jatkokehittämissuositukset | 37 |
| | LÄHTEET | 38 |
| | LIITTEET | 42 |

1 JOHDANTO

Lapsille päivittäinen liikkuminen on yhtä tärkeää kuin oikeanlainen ravinto sekä riittävä unen määrä. Liikkuminen on lapsille luontainen tapa toimia, toisin kuin pitkät paikallaanoloajat. Päivittäinen liikunta onkin jokaisen lapsen oikeus, ja nykyisten suositusten mukaan fyysisesti aktiivista aikaa tulisi varhaiskasvatusikäisillä kertyä kolme tuntia päivässä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 9.)

Suosituksista huolimatta pienten lasten liikunnan määrä ja fyysinen aktiivisuus ovat huolestuttavan vähäistä, ja se on huomattu myös varhaiskasvatuksessa (Tieteelliset perustelut varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 54–58; LIKES 2018). Ajatus opinnäytetyöllemme lähtikin mahdollisuudesta lisätä liikuntaa sekä fyysistä aktiivisuutta ja tuottaa konkreettinen väline, eli vinkkivihko, sen tueksi. Vihon (Liite 1) avulla varhaiskasvattajat voivat lisätä liikuntaa sekä fyysisesti aktiivista aikaa omissa päiväkodeissaan, omissa lapsiryhmissään.

Opinnäytetyöllämme on aiheeseen tuore näkökulma, sillä vinkkivihon vinkit pohjautuvat Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden 2016 (Opetushallitus 2016) oppimisen alueisiin. Edellä mainitun lisäksi merkittävimpinä lähdeteoksina hyödynsimme Vasun käyttöopasta (Ahonen 2017), Liikkua, leikkiä ja luoda – Liikuntaideoita varhaiskasvatukseen - kirjaa (Pulli 2017) sekä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia (2016).

Teorian keräsimme kirjoista, tutkimuksista sekä erilaisilta aiheeseen liittyviltä internetsivuilta. Teoriaosuudessa käsittelemme varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus 2016) oppimiskäsitystä, laaja-alaista osaamista sekä oppimisen alueita. Lisäksi käsittelemme lasten kasvua ja kehitystä, johon sisältyy lasten motorinen kehitys. Myös fyysisen aktiivisuuden suositukset sekä nykytila nousevat työssämme esiin.

Yhteistyötä vinkkivihon koonnissa teimme liikuntapainotteisen päiväkotitoiminnan Touhula TemppuVekaran kanssa. Aineistonkeruussa hyödynsimme laadullisen tutkimuksen menetelmiä eli kyselyä, havainnointia ja haastatteluja. Edellä mainittuja menetelmiä hyödyntäen keräsimme Touhula TemppuVekaran henkilökunnalta ajatuksia siitä, mitä liikunta minkäkin oppimisen alueen kohdalla voisi olla sekä käytännön esimerkkejä, minkälaista liikuntaa he esimerkiksi omassa päiväkodissaan toteuttavat. Näiden ajatusten, lähteistä kerätyn tiedon ja omien kokemustemme pohjalta koostimme vinkkivihon. Valmis vinkkivihko rajautui noin 1-5-vuotiaisiin lapsiin, mutta vinkkejä voi soveltaen hyödyntää myös muun ikäisille.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

2.1 Toimeksiantajan kuvaus

Touhula on vuonna 2010 perustettu yksityinen päiväkotiyritys, joka tarjoaa tällä hetkellä varhaiskasvatuspalveluitaan yhteensä yli 9000 lapselle yli 150 päiväkodissa (Touhula 2018e). Touhulan arvoihin kuuluu toimia innokkaasti, aikaansaavasti, tavoitteellisesti sekä ennakkoluulottomasti, vastuullisuutta unohtamatta. Työtä tehdään perheiden parasta ajatellen, välittäen ja kohdaten. Kehittyminen ja laatu ovat Touhulan toiminnan kulmakiviä. (Touhula 2018c.) Touhulassa toimintatapoihin kuuluu myös, että aikuinen on läsnä lapselle ja lapsia kannustetaan toimimaan Touhulan iloisessa ja virikkeellisessä toimintaympäristössä (Touhula 2018a).

Touhulan kotipaikka sijaitsee Pohjois-Pohjanmaalla Oulussa, josta tarina on tähän päivään mennessä kuljettanut sen suurimmaksi päivähoitopalveluita tarjoavaksi yksityiseksi yritykseksi Suomessa (Touhula 2018e). Yrityksen päiväkoteja löytyy ympäri Suomea, Helsingistä aina Sodankylään saakka (Touhula 2018b).

Touhulan jokaiselle päiväkodille on valikoitunut jokin toimintaa eteenpäin kantava teema yrityksen neljästä eri vaihtoehdosta, joita ovat liikunta, taide ja kulttuuri, seikkailu sekä kieli. Touhulan liikuntapäiväkodeissa mahdollistuu monipuolisesti tila ja aika luontaiselle liikkumiselle, ja lapset saavat testata rajojaan energisessä toimintaympäristössä. Lapsille kertyy liikkumista vähintään kaksi tuntia jokaisen päivähoitopäivän aikana, ja liikuntapäiväkotien mottona onkin ”Ilo on leikkiä, liikkua, keikkua ja kiikkua”. (Touhula 2018c.)

Opinnäytetyön yhteistyökumppaniksi valikoitui liikuntapainotteinen päiväkotitoiminta Touhula TemppuVekara. Touhula TemppuVekara toimii palvelusetelimallilla, joten päivähoitomaksu on sama kuin perheen tulojen mukaan määräytyvä maksu olisi kunnallisessa varhaiskasvatuksessa (Touhula 2018d). Näin ollen päiväkotitoiminta on perheille tarjolla tulotasoon katsomatta (Touhula 2018e). Päiväkodin aukioloajat sijoittuvat arkipäiviin kello 6:30 ja kello 17:00 välille (Touhula 2018d).

Touhula TemppuVekarassa on yhteensä kahdeksan ryhmää, ja kasvua sekä kehitystä eteenpäin kantava voima on liikunta. Touhula TemppuVekarassa liikunta ei ole vain kerän viikossa järjestetty toiminnallinen tuokio, vaan mahdollisuus oppia uutta erilaisissa ympäristöissä, erilaisten välineiden avulla, monipuolisesti päivähoitopäivän aikana. Lapsen luontainen kiinnostus liikkumista kohtaan, leikki ja myös muut varhaiskasvatussuunnitelmien orientaatioalueet tulevat päiväkodin toiminnassa esille. Touhula TemppuVekarassa panostetaan myös pienryhmätoimintaan, vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin taitoihin. (Touhula 2018d.)

2.2 Tavoite, tarkoitus ja aiheen raja

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli lisätä liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Yhteistyötä teimme Touhula TemppuVekaran kanssa, joka on liikuntapainotteinen päiväkot. Yhteistyöpäiväkodistä keräsimme tietoperustaa ja käytännön vinkkejä liikunnan lisäämiseksi, ja tarkoituksemme oli rikastuttaa opinnäytetyöllämme myös heidän arkeaan uusilla liikkumisenmuodoilla.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli laatia vinkkivihko, jonka avulla varhaiskasvatuksen henkilöstö voi yhdistää liikunnan varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus 2016) kaikkiin oppimisen alueisiin ja hyödyntää sitä näiden sisältöjen ja tavoitteiden toteutamisessa. Vinkkivihko toteutettiin sähköisessä muodossa PDF-tiedostona, jotta se on mahdollisimman helposti saavutettavissa laajalle yleisölle. Vihon voi näin ollen tulostaa käyttöönsä kuka vain aiheesta kiinnostunut, toivon mukaan ainakin kohdeyleisömme, eli varhaiskasvattajat Suomessa. Yhteistyöpäiväkot Touhula TemppuVekaran kanssa sovimme, että toimitamme vinkkivihon heille valmiiksi tulostetussa muodossa. Saimme myös yhteystiedot, joiden avulla voisimme sopia vinkkivihon jakamisesta kaikkiin Suomen liikuntapainotteisiin Touhuloihin.

Opinnäytetyömme aiheen raja tarkentui työn edetessä. Etukäteen oli vaikea esimerkiksi sanoa, minkä ikäisille lapsille vinkkivihko suuntautuisi, koska emme tienneet minkälaisia vinkkejä aineistonkeruumme tuottaisi. Alkutilanteen rajauksena toimi varhaiskasvatusikäiset lapset, pois lukien esikouluikäiset, sillä heitä ei yhteistyöpäiväkodissämme ollut. Lopullisessa tuotoksessa rajauksena olivat noin 1-5-vuotiaat lapset, jotka omatoimisesti kykenevät liikkumaan. Päätimme tehdä vinkkivihosta kuitenkin sovellettavan, eli liikuntavinkkejä voi soveltaa kaikenikäisille ja -tasoisille liikkujille, pieniä muutoksia tekemällä. Vinkkivihon käyttäjiä ei myöskään ollut tarpeen rajata, vaan vihkoa voivat käyttää kaikki aiheesta kiinnostuneet. Eniten hyötyä siitä on varhaiskasvatuksen ammattilaisille ja alan opiskelijoille.

3 VARHAISKASVATUSSUUNNITELMAN PERUSTEET

3.1 Käsite ja oppimiskäsitys

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 on Opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys. Sen mukaan laaditaan paikalliset sekä lasten varhaiskasvatussuunnitelmat ja sen mukaan toteutetaan varhaiskasvatusta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016 pohjautuu varhaiskasvatukseen (540/2018), jossa on säädetty varhaiskasvatuksen tavoitteet sekä lapsen oikeudesta varhaiskasvatukseen. (Opetushallitus 2016, 8.)

Varhaiskasvatukseen (540/2018, 3§) mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lasten kasvua ja kehitystä sekä terveyttä ja hyvinvointia, iän ja kehityksen mukaisesti. Tavoitteena on myös edistää elinikäistä oppimista ja tukea lasten oppimisen edellytyksiä sekä mahdollistaa myönteisiä oppimiskokemuksia. Lasten leikkimiseen, liikkumiseen, taiteeseen ja kulttuuriperintöön perustuvan pedagogisen toiminnan toteuttaminen on myös lain mukaan tavoitteena.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteita laadittaessa on huomioitu oppimiskäsitys, jonka mukaan lapset oppivat, kasvavat ja kehittyvät vuorovaikutuksessa lähiympäristönsä ja muiden ihmisten kanssa. Lapset ovat luonnostaan uteliaita ja haluavat oppia uutta, ja heidät nähdäänkin aktiivisina toimijoina. Lapset oppivat koko ajan ja kaikkialla, esimerkiksi tutkiessaan, leikkiessään, liikkeessään, itseään ilmaistessaan sekä toisia havainnoimalla ja matkimalla. Lasten oppimisprosessissa yhdistyvät keholliset kokemukset, aistihavainnot, tunteet, toiminta, ajattelu sekä tiedot ja taidot. Uuden oppimisen kannalta tärkeää on toistaa ja kerrata asioita. (Opetushallitus 2016, 20.)

Lapset oppivat parhaiten, kun he kokevat olonsa turvalliseksi ja voivat muutenkin hyvin. Jotta oppiminen olisi lapsille mielekästä, tulisi sen lähtökohtana olla lasten omat mielenkiinnon kohteet ja osaaminen sekä aiemmat kokemukset. Uusilla opittavilla asioilla olisi hyvä olla jokin yhteys lapsen kulttuuriin ja kokemusmaailmaan sekä kehittyviin valmiuksiin. Varhaiskasvatukseen henkilöstön ohjaus ja tuki ovat keskeisessä roolissa lasten oppimisen kannalta. Toiminnan tulee olla riittävän haastavaa sekä tavoitteellista, jotta lapset innostuvat uuden oppimisesta. Jokaisen lapsen tulisi saada onnistumisen kokemuksia, ja jokaisen tulisi pystyä iloitsemaan itsestä oppijana sekä omasta toiminnastaan. (Opetushallitus 2016, 20.)

Opetushallituksen (2016, 20) mukaan lapsille merkityksellistä toimintaa oppimisen kannalta on leikkiminen. Leikin ohessa lapset oppivat uusia taitoja ja omaksuvat tietoa. Samalla leikki motivoi ja tuottaa iloa. Leikin pedagoginen merkitys oppimisessa ja sen kokonaisvaltainen hyöty kehitykselle ja hyvinvoinnille tulee muistaa. Varhaiskasvatuksessa

leikki tulisikin nähdä itseisarvona lapsille. Järvisen & Mikkolan (2015, 25) mukaan leikillä ja yhdessä tekemisellä on positiivinen vaikutus oppimiskyvyn lisäksi myös lasten hyvinvointiin.

Ahosen (2017, 33–36) mukaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus 2016) oppimiskäsitys mullistaa aikuisen perinteisen roolin varhaiskasvatuksessa. Enää ajatus ei ole, että lapsi oppii aikuisen ohjeesta tai mallista, vaan itse tekemällä ja ihmettelemällä. Aikuisen tehtävänä on olla aktiivisesti mukana ihmettelemässä ja ohjaamassa tekemistä sekä olla apuna tarvittaessa. Aikuisen on myös ymmärrettävä, että lapsen toiminta voi olla jotain täysin toista, kuin mitä aikuinen itse oli ajatellut. Esimerkiksi muotopalikoiden laatikkoon laittaminen ei välttämättä lapsesta ole niin hauskaa, kuin muotopalikoiden kasaaminen päällekkäin. Tässä tilanteessa aikuisen tulee tukea lapsen valitsemää lähestymistapaa, eikä yrittää tyrkyttää ”oikeaa” palikoilla tekemisen mallia.

3.2 Oppimisen alueet

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet jaottelee varhaiskasvatuksen oppimisen alueet seuraaviin kokonaisuuksiin: kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn. Oppimisen alueet kuvaavat varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan sisältöjä sekä tavoitteita. (Opetushallitus 2016, 39.)

Kielten rikas maailma

Yksi varhaiskasvatuksen funktioista on vahvistaa lasten kielellisiä valmiuksia ja taitoja sekä vahvistaa lasten kielellistä identiteettiä. Tätä tehtävää kuvastaa oppimisen alueista ”kielten rikas maailma”. Lapsen vuorovaikutustaidot, kielen ymmärtäminen, puheen tuottaminen, kielen käyttäminen, muisti ja sanavarasto sekä kielitietoisuus ovat kaikki osa kielellistä identiteettiä. Tätä tehtävää toteutetaan käyttämällä varhaiskasvatuksessa laajasti erilaisia tekstejä. Lapsia tutustutetaan lastenkirjallisuuteen, heille luetaan loruja sekä kertomuksia, heille kerrotaan tarinoita ja heitä kehoitetaan keksimään omia tarinoitaan. (Opetushallitus 2016, 40.)

Tätä oppimisen aluetta liikunnan näkökulmasta katsottuna voidaan pohtia esimerkiksi kehon liikkeiden ja tuntemusten sanoittamisena. Lapsi voi kertoa tuntemuksistaan, kuvailla leikin ohjeistusta toisille lapsille tai pyytää apua ja tukea aikuiselta. Tähän oppimisen alueeseen kuuluu myös toisen puheenvuoron kuunteleminen sekä ohjeen noudattaminen. Aikuisen onkin hyvä muistaa olla selkeä ohjeita antaessaan. Lisäksi huomio tulee kiinnittää ohjeen pituuteen ja lasten valmiuksiin vastaanottaa sääntöjä. Myöskään huumoria,

rikasta kielenkäyttöä tai tekstien sekä ilmaisun monipuolisuutta ei sovi unohtaa. (Pulli 2017, 15.)

Ilmaisun monet muodot

Toinen varhaiskasvatuksen tehtävistä on tutustuttaa lapsia eri taiteenaloihin ja kulttuuriperintöön sekä tukea lasten kuvallisen, musiikillisen, sanallisen ja kehollisen ilmaisun kehittymistä. Tämä oppimisen alue eli ”ilmaisun monet muodot”, kehittää lasten sosiaalisia taitoja, myönteistä minäkuvaa, oppimisedellytyksiä sekä valmiuksia jäsentää ja ymmärtää ympäröivää maailmaa. Lasten ajattelun ja oppimisen taidot sekä kyky luoda mielikuvia ja kuvitella kehittyvät, samoin eettinen ajattelu. Tähän oppimisen alueeseen linkittyvät esimerkiksi tanssiminen sekä erilaiset leikit. (Opetushallitus 2016, 41–42.)

”Ilmaisun monet muodot” on helposti liitettävissä liikunnalliseen toimintaan. Musiikilliseen ilmaisuun kuuluvat niin musiikki kuin rytmikin, ja sanalliseen ilmaisuun puolestaan kuuluvat esimerkiksi lorut, joiden mukaan liikkua. Kehollinen ilmaisu näkyy lasten itse tekemien liikkeiden kautta, kun taas kuvallinen ilmaisu voi olla esimerkiksi valokuvien ottamista lasten liikkeistä sekä liikkumisesta tai lasten liikkumaan houkuttelemista erilaisin kuvin. (Pulli 2017, 15–16.)

Myönteinen minäkuva rakentuu esimerkiksi liikunnasta saatujen onnistumisen kokemusten myötä. Liikuntatilanteissa, kuten peleissä ja leikeissä, lapsen onkin mahdollista kokea sosiaalista tukea, sitoutumista, mielekkyyttä, normaaliutta ja hallinnan tunnetta, jotka kaikki edistävät lapsen psyykkistä hyvinvointia. Fyysisellä passiivisuudella on tutkitusti vaikutusta lapsen alentuneeseen itsetuntoon. (Karvinen, Sääkslahti, Pönkkö, Fonsén, Kempainen, Soukainen, Palosaari, Korhonen & Ketola 2015, 20.)

Minä ja meidän yhteisömme

Varhaiskasvatuksen kolmantena tehtävänä on kehittää lasten valmiuksia ymmärtää lähiyhteisön monimuotoisuutta ja harjoitella siinä toimimista. Eettinen ajattelu, katsomukset, esimerkiksi läsnä olevat uskonnot tai uskonottomuus, lähiyhteisön historia, nykyisyys ja tulevaisuus sekä media ovat keskeisessä osassa tällä oppimisen alueella, joka on ”minä ja meidän yhteisömme”. (Opetushallitus 2016, 43.)

Eettiseen ajatteluun isona osana kuuluu oikeudenmukaisuus ja se, että lapset oppivat tunnistamaan oikean ja väärän. Sääntöjä sisältävissä liikuntaleikeissä näitä taitoja harjoitellaan monipuolisesti. (Pulli 2017, 16.) Esimerkiksi sääntöleikeissä keskeiseen rooliin nousee se, kuinka kaveria kohdellaan leikissä, onko oikein lyödä tai potkia tai voiko sääntöjä muuttaa kesken leikin oman mielen mukaan. Karvinen ym. (2015, 21) kertovat, että liikuntaleikit ovat oivia paikkoja yhteistyön ja sosiaalisten taitojen opettelulle sekä

suvaitsevaisuuden kehittymiselle, sillä niissä lapset joutuvat jatkuvasti kontaktiin toistensa kanssa. Runsaalla fyysisellä passiivisuudella ja alentuneella prososiaalisella käytöksellä on yhteys. Prososiaalisuus tarkoittaa käyttäytymistä, jolla on positiivisia seurauksia, ja se parantaa toisten ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia (Finto 2016).

Myös lähiyhteisön eri aikakaudet voi tuoda osaksi liikuntaa erilaisin keinoin. Pulli (2017, 16) kertoo, että menneisyyttä voi tuoda osaksi liikuntaa esimerkiksi heijastamalla entisaikojen kuvia liikunnallisen toiminnan taustalle. Itse pohdimme menneisyyden näkyväksi tuomista myös perinneleikkien kautta. Nykyhetkeä Pulli (2017, 16) puolestaan ehdottaa tutkittavaksi retkillä lähimaastossa, ja tulevaisuutta voi tuoda esille esimerkiksi lasten omien uusien liikkumisideoiden muodossa. Meistä myös paikallisten seurojen ja yhdistysten lajikoelutarjonnan hyödyntäminen on tärkeää nykyisyyden huomioimista, retkien lisäksi. Tulevaisuutta voi lähestyä keskustelemalla oman päiväkodin lähiympäristön mahdollisista tulevaisuuden muutoksista ja miettimällä lasten kanssa roskaamisen vaikutusta lähiympäristöön ja eläinten elinoloihin.

Tutkin ja toimin ympäristössäni

Neljäs varhaiskasvatuksen tehtävä on opastaa lapsia havainnoimaan, ymmärtämään ja jäsentämään ympäristöään. ”Tutkin ja toimin ympäristössäni” -oppimisen alue pitää sisällään ympäristö- ja teknologiakasvatuksen sekä matemaattisen ajattelun kehittymisen tukemisen. Matematiikkaa lähestytään leikinomaisesti päivittäisissä tilanteissa. Ympäristökasvatus pitää sisällään ympäristöstä oppimisen, ympäristössä oppimisen ja ympäristöstä huolehtimisen. Teknologikasvatuksessa lapsia ohjataan käyttämään teknologiaan sekä havainnoimaan arjessa esiintyviä teknisiä ratkaisuja. (Opetushallitus 2016, 44–45.)

Matemaattisen ajattelun kehittymistä voidaan tukea jo aivan pientenkin lasten kohdalla esimerkiksi lukumäärien avulla (Pulli 2017, 17). Retkeillä voidaan esimerkiksi laskea, montako autoa on pysäköity tien varteen tai jumppahetkellä laskea montako palloa jaksetaan kerätä koriin tai montako kertaa juostaan huoneen päästä toiseen. Pulli (2017, 17) luettelee liikuntaleikkeihin sisällytettäväksi matemaattista ajattelua tukeviksi käsitteiksi myös muun muassa lajitteluun, suuntiin, etäisyyksiin ja painoihin sekä pituuksiin liittyvät termit.

Ympäristökasvatukseen luonnollisena osana kuuluu ympäristössä ja luonnossa liikkuminen. Lasten kanssa voi tutkia luonnonilmiöitä luonnossa kulkiessa. (Pulli 2017, 17.) Esimerkiksi vuodenaikojen vaihtelua ryhmä voi lähteä havainnoimaan metsään, tai sateella voi tarkkailla, miten vesi roiskuu lätäkössä hyppiessä. Myös Karvinen ym. (2015, 43–44) kehottavat hyödyntämään erilaisia ympäristöjä jokaisena vuodenaikana. Lapset ovat fyysisesti aktiivisempia, kun ympäristöt ovat monipuolisia, telineet ja välineet ovat heidän

käytössään niin sisällä kuin ulkona, ja he saavat leikkiä paljon myös vapaata leikkiä. Pääväkotien pihat ja sisätilat ovat lapsille tärkeitä arjen ympäristöjä ja niiden merkitystä ei tule unohtaa. Sisällä tulee olla fyysiseen aktiivisuuteen kannustavia elementtejä, kuten kiipeilyverkkoja tai -seiniä, sisäpelivälineitä ja esimerkiksi lattiamuodoilla tehtyjä ajoratoja. Ulkona voi myös vastaavasti olla kiipeilytelineitä, pallopelipaikkoja, autonrenkasratoja ja esimerkiksi luisteluratoja.

Teknologiakasvatus puolestaan sisältää erilaisten teknologisten laitteiden, kuten nettisovellusten hyödyntämisen liikunnallisessa toiminnassa (Pulli 2017, 18). Aktiivitulun ja tablettien avulla lapsia voidaan innostaa liikkumaan monipuolisesti. Karvinen ym. (2015, 44) kehottavat myös hyödyntämään teknologian suomia mahdollisuuksia liikunnan lisääjänä, vaikka sillä usein ajatellaan olevan lapsia passivoiva vaikutus. Lapset voivat motivoitua liikkumaan laitteista saatavan tiedon myötä, ja ne opettavat erilaisia taitoja, jolloin lasten innostus liikuntaa kohtaan kasvaa. Teknologian avulla voidaan jopa edistää ryhmän toimintaa.

Kasvan, liikun ja kehityn

Viides varhaiskasvatuksen tehtävä on tarjota lapsille liikkumiseen, terveyteen, turvallisuuteen ja ruokakasvatukseen liittyviä tavoitteita. Liikkumisen tulee olla monipuolista ja iloa tuottavaa. Liikunnan tulee kehittää motorisia perustaitoja sekä esimerkiksi kehontunte-musta. Ruokakasvatuksen tulee edistää monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia sekä positiivista suhtautumista ruokaan. Terveyttä ja turvallisuutta opetetaan lapsille esimerkiksi antamalla valmiuksia omasta hygieniasta huolehtimiseen. Lasten kanssa keskustellaan esimerkiksi liikunnan ja levon merkityksestä sekä opetellaan turvallisuuteen liittyviä asioita arkipäiväisissä tilanteissa. Tämä oppimisen alue on nimeltään ”kasvan, liikun ja kehityn”. (Opetushallitus 2016, 46–47.)

Ahosen (2017, 272–275) mukaan varhaiskasvatuksen tehtävänä on tarjota myönteisiä liikuntakokemuksia kaikille lapsille, myös heille, joilla ei välttämättä ole ollut juuri minkäänlaista suhdetta liikuntaan aikaisemmin. Liikuntakasvatus pitää sisällään niin ohjatut tuokiot, ulkoilun kuin leikinkin. Varhaiskasvatuksen henkilökunnan tulee pohtia liikunnalle asettamia rajoitteita, esimerkiksi kieltoja ja ohjeita sekä liikuntavälineiden saatavuutta. Esimerkiksi ulkona usein kielletään liukumäkien kiipeäminen väärään suuntaan, puihin kiipeäminen sekä lumipallojen heittäminen. Liikuntavälineet laitetaan usein varastoon liikuntatuokioiden päätteeksi. Syinä ovat usein lasten turvallisuus ja työntekijöiden mukavuudenhalu. Toimimalla näin, henkilökunta kuitenkin rajoittaa lasten kehitystä. Liikuntakasvatuksen ympärille voi yhdistellä myös muita sisältöalueita, kuten matematiikkaa.

Ruokakasvatukseen liittyy lasten myönteinen suhtautuminen ruokaan ja syömiseen. Liikunnan näkökulmasta asiaa voidaan lähestyä yhdistämällä siihen myös ympäristökasvatus. Metsäretkillä voidaan esimerkiksi kerätä syksyn satoa. Lähistöllä oleviin viljapeltoihin voi käydä tutustumassa ja tehdä vierailuja esimerkiksi myllylle, jos se on mahdollista. Lasten kanssa voi myös leipoa esimerkiksi sämpylöitä. Terveyttä ja turvallisuutta voi liikunnan avulla käsitellä esimerkiksi retkillä, liikennesääntöjä samalla harjoitellen. (Ahonen 2017, 85, 281.)

3.3 Laaja-alainen osaaminen

Oppimisen alueet kertovat, mitä ja kuinka varhaiskasvatuksessa konkreettisesti tehdään ja toimitaan, jotta saavutettaisiin laaja-alaista osaamista lasten keskuudessa. Laaja-alainen osaaminen on siis tärkeä tavoite, jota päiväkodissa harjoitellaan ja kartutetaan, edellä mainittujen oppimisen alueiden avulla. Laaja-alaiseen osaamiseen kuuluu ajattelu ja oppiminen, kulttuurinen osaaminen, vuorovaikutus ja ilmaisu, itsestä huolehtiminen ja arjen taidot, osallistuminen ja vaikuttaminen, sekä monilukutaito ja tieto- sekä viestintäteknologinen osaaminen. Varhaiskasvatuksella siis pyritään saavuttamaan näihin sisältyvää osaamista, ja jokaisen näistä alueista sisältämiä taitoja ja osaamista voidaan tukea liikkumista sekä liikuntaa hyödyntäen. (Pulli 2017, 9–14.)

Ajattelun ja oppimisen taidot kehittyvät, kun lapsia kannustetaan kyselemään, ihmettelemään, kyseenalaistamaan ja tutkimaan. Lapsia opetetaan kannustamaan toisia ja tunnistamaan omia vahvuuksiaan. Taidot kehittyvät ympäristön ja muiden ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa. Kulttuurisen osaamisen, vuorovaikutuksen ja ilmaisun taidot kehittyvät esimerkiksi harjoittelemalla ilmaisu- ja vuorovaikutustaitoja. Omaan, sekä vieraisiin kulttuureihin perehtyminen, auttavat lapsia tunnistamaan ja ymmärtämään omia arvoja ja asenteita suhteessa muihin. Taidot kehittyvät myös hyvien käytöstapojen ja ystävällisyyden opettelu myötä. Kulttuurisen osaamisen, vuorovaikutuksen ja ilmaisun aluetta mietittäessä aikuisten on tärkeää pohtia omia sekä yhteiskunnassa vallalla olevia asenteita ja arvoja, sillä ne heijastuvat helposti myös varhaiskasvatuksen arkeen. (Ahonen 2017, 47–50.)

Itsestä huolehtimisen ja arjen taitojen osa-alueeseen kuuluvat tunnetaitojen harjoittelu, fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä terveyteen liittyvät taidot, kestävään elämäntapaan ohjaaminen ja asteittaisen itsenäistymisen tukeminen. Osallistumisen ja vaikuttamisen taidot kehittyvät, kun lapset kohdataan kunnioittaen, heidän aloitteisiinsa vastataan, heille annetaan mahdollisuus vaikuttaa ja osallistumista tuetaan tarvittaessa. On tärkeää varmistaa lapsen oikeus tulla kuulluksi. (Ahonen 2017, 53, 59.)

Ahosen (2017, 56–57) mukaan monilukutaitoa ja tieto- ja viestintäteknologista osaamista kehittää esimerkiksi käsitteiden harjoittelu, asioiden ja esineiden nimeäminen, tutustuminen tieto- ja viestintäteknologiaan ja lapsille suunnattujen kulttuuripalveluiden sekä oppimista tukevien pelien hyödyntäminen. Lapsia tulee tukea erilaisten viestien tuottamisessa ja käyttämisessä. Monilukutaidon oppiminen vaatii esimerkiksi kykyä lukea kuvia, numeerista ja kirjoitettua tietoa sekä medialukutaitoa. Varhaiskasvatuksen arjessa tulisi myös hyödyntää digitaalista dokumentointia, joka on osa tieto- ja viestintäteknologiaa.

Lasten on saatava olla aktiivisia toimijoita yhteisössään, jotta laaja-alaisen osaamisen tavoitteet täyttyvät. Tämä vaatii varhaiskasvatuksen uudistumista monilta osin. Lasten arvojen, asenteiden sekä tahdon tulisi olla toimintaa ohjaavina asioina. Aikuisten suhtautuminen laaja-alaiseen osaamiseen onkin ratkaisevassa asemassa, sillä viime kädessä aikuisen tahto ohjaa lasten oppimista ja kasvamista. (Ahonen 2017, 44, 46.)

3.4 Osallisuus

Yhdistyneiden kansakuntien yleissopimus lasten oikeuksista (1989) ottaa kantaa lasten osallisuuteen. Sen 12. artikla sanoo, että lapsella on oltava mahdollisuus ilmaista oma näkemyksensä kaikissa häntä koskevissa asioissa, ja nämä näkemykset on otettava huomioon lapsen iän ja kehitystason mukaisesti. Varhaiskasvatuslaissa (540/2018, 3§) yhtenä varhaiskasvatuksen tavoitteena on varmistaa lapsen mahdollisuus saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin ja varmistaa mahdollisuus osallistumiseen.

Opetushallituksen (2016, 8, 24, 63) mukaan varhaiskasvatuksen henkilökunnan tehtävänä on varmistaa, että jokaisella lapsella on mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua. Tämä tapahtuu esimerkiksi ottamalla lapset osaksi niin toiminnan suunnittelua, toteutusta kuin arviointiakin. Lapset tulee kohdata arvostaen, heidän ajatuksiaan tulee kuulla ja heidän aloitteisiinsa tulee vastata. Näin vahvistetaan lasten taitoja osallistua ja vaikuttaa sekä kannustetaan oma-aloitteisuuteen. Nämä taidot taas luovat perustaa demokraattiselle sekä kestäväälle tulevaisuudelle. Osallisuuden myötä myös lasten ymmärrys vastuusta, oikeuksista, valintojen seurauksista sekä yhteisöistä kehittyy. Yhteisöön kuulumisen ja vertaisryhmä ovat lasten osallisuuden kannalta keskeisiä. Myös Järvinen ja Mikkola (2015, 14) kuvaavat vastuuseen kasvamisen ja yhteisöllisyyden lisääntymisen kuuluvan osallisuuden tavoitteisiin. Näiden lisäksi osallisuudella voidaan esimerkiksi vahvistaa lasten itsetuntoa, tukea elämän mielekkyyttä ja ehkäistä syrjäytymistä.

Lasten osallisuudelle on päiväkodeissa paljon mahdollisuuksia ja tilaisuuksia, niin järjestettyjä kuin spontaanejakin. Se vaatii luottamusta aikuisilta ja lapsilta, niin itseensä kuin toisiinsakin. Aikuisen on oltava valmis luopumaan osittain omista

ennakkosuunnitelmistaan ja uskallettava toteuttaa toimintaa lasten kanssa. Lasten taas on tunnettava olonsa turvalliseksi ja rohkaistuneeksi, jotta he uskaltavat heittäytyä itseilmaisuuksiin ja uskaltavat olla aktiivisia toimijoita. Myös yhteinen kieli ja kommunikointitapa on tärkeä löytää, jotta lapsia voidaan todella kuulla ja ymmärtää. Apuna voi käyttää esimerkiksi kuvia. (Turja 2017, 47, 49–50.)

Harry Shierin (2001) osallisuuden polku on suomalaisessa varhaiskasvatuksessa yleisesti käytetty lasten osallisuutta kuvaava malli. Siinä on viisi osallisuuden askelmaa, joita ylöspäin mentäessä lasten osallisuus lisääntyy. Osallisuuden polun ensimmäisellä tasolla lasta kuunnellaan. Toisella tasolla lapsia tuetaan ilmaisemaan omia mielipiteitään. Kolmannella tasolla lasten mielipiteitä kuullaan, ja ne otetaan huomioon esimerkiksi toiminnan toteuttamisessa. Neljännellä tasolla lapset otetaan mukaan päätöksentekoprosessiin. Tällöin aikuinen luovuttaa osan vallastaan lapsille ja ottaa aktiivisesti lasten mielipiteet huomioon, mutta kantaa silti vastuun tekemisestä. Viidennellä tasolla lapset ovat aikuisten kanssa tasavertaisessa asemassa päätöksentekoprosessissa, jakaen vallan ja vastuun. (Leinonen 2014, 21–25.)

Stenvall ja Seppälä (2008, 4) muistuttavat, että lapsen osallisuus ei aina ole aktiivista toimintaa. Lapsi voi kokea olevansa osallinen ollessaan vain mukana, ilman aktiivisen toimijan roolia. Myös toiminnasta kieltäytyminen on yksi osallisuuden muoto ja lapsella tulee olla siihen oikeus (Oranen 2007, Stenvallin & Seppälän 2008, 4 mukaan).

Osallisuuden onnistuminen varhaiskasvatuksessa edellyttää aktiivista toimintatapojen sekä ympäristöjen muutosta. Lasten aloitteiden, mielipiteiden ja näkemysten arvostamisen lisäksi huoltajia ja henkilökuntaa tulee kuulla. Myös huoltajat tulee ottaa mukaan toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin, ja jokaisen henkilöstön jäsenen tärkeys osana kasvatusyhteisöä on muistettava. (Opetushallitus 2016, 63.) Osallisuuden tavoitteiden onnistumiseksi varhaiskasvatuksen työtavoissa on huomioitava myös ryhmän turvallisuus, päiväjärjestyksen joustavuus ja pienryhmätoiminta. Varhaiskasvattajien tulee tukea osallisuuden edellyttämää vuorovaikutusta kuuntelemisen lisäksi kannustamalla, rohkaisemalla ja innostamalla. Omiin ilmeisiin, eleisiin ja katseisiin pitää kiinnittää huomiota ja muistaa kosketuksen merkitys. (Järvinen & Mikkola 2015, 19.)

Liikunnan toteutuksessa osallisuus on esimerkiksi sitä, että kaikki pääsevät mukaan peleihin sekä leikkeihin. Osallisuuden myötä lapset saavat myös itse suunnitella ja toteuttaa omaa liikunnallista toimintaansa. Osallisuus on myös lasten taitotasojen huomioimista, sillä kaikille tulee löytyä mielekästä tekemistä taidoista riippumatta. (Pulli 2013, 15.)

4 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSELLE

4.1 Kasvu ja kehitys

Riittäväällä liikunnalla on keskeinen merkitys lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen kannalta. Suotuisilla kasvuolosuhteilla vaikutetaan siihen, mitä lapsi jaksaa kantaa, minkälaisia törmäyksiä hänen luunsa kestävät ja kuinka voimakkaita vääntöjä hän kestä. Lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistön kehitys vaikuttaa siihen, kuinka lapsi pärjää arkisissa tilanteissa, esimerkiksi kuinka pitkiä matkoja lapsi jaksaa liikkua omin lihasvoimin. Kun hengitys- ja verenkiertoelimistö on riittävän kehittynyt, jaksaa lapsi leikkiä, liikkua ja keskittyä yksittäiseen tehtävään pitkiäkin aikoja. Monipuolinen leikki ja liikunta vaikuttavat myös positiivisesti lapsen nivelten ja jänteiden liikelaajuuteen ja notkeuteen. Lapsen suotuisiin kasvuolosuhteisiin liikunnan lisäksi kuuluvat riittävä ravinto ja uni sekä hygieniasta huolehtiminen. (Malina, Bouchard & Bar-Or 2004, Pönkö & Sääkslahden 2017, 136–137 mukaan.)

Lapsen liikunta vaikuttaa päivittäiseen hyvinvointiin sekä terveyteen. Fyysinen aktiivisuus ennaltaehkäisee diabeteksen ja muiden aineenvaihduntasairauksien kehittymistä, ylipainoa sekä vähentää sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä. Tuki- ja liikuntaelinongelmat ovat jo nyt lisääntyneet alle kouluikäisillä lapsilla. Tälle selityksenä on passiivisen, eli paikallaan olevan ajan lisääntyminen, sekä fyysisen aktiivisuuden väheneminen. (Sääkslahti 2005, Timmons ym. 2012, Sääkslahti ym. 2013, Sääkslahden 2015, 126 mukaan.)

Vähäisellä liikunnalla on todettu yhteys myös oppimisvaikeuksiin, sillä aktiivisuus ja vastavuoroisuus toiminnassa vaikuttaa lapsen kognitiivisiin taitoihin. Puutteellinen liikunta aiheuttaa esimerkiksi ongelmia tasapainon sekä kehonhahmotuksen kanssa, vaikeuttaa keskilinjaa ylittämistä sekä oikean ja vasemman puolen liikkeiden yhdistämistä sekä hankaloittaa tilan hahmottamista. Monipuolinen liikunta parantaa yleisiä oppimisen edellytyksiä sekä aistitoimintojen yhteistyötä. (Pellegrini & Smith 1998, Rintala ym. 2005, Everke & Woll 2007, Ayres 2008, Pönkö & Sääkslahden 2017, 137 mukaan.)

Takala, Kokkonen ja Liukkonen (2009) kertovat liikunnan vaikuttavan lasten tunteiden ilmaisun säätelyn kehittymiseen ja lisäävän yhteenkuuluvuuden tunnetta joukkueeseen tai ryhmään kuulumisen myötä (Pönkö & Sääkslahti 2017, 137–138). Erilaiset pelit ja leikit kehittävät myös lasten eettis-moraalisuutta, sillä niiden edellytyksenä on sääntöjen noudattaminen. Lapsi jää helposti toiminnan ulkopuolelle, jos hän ei sitoudu yhteisiin sääntöihin. (Pellegrini & Smith 1998, Pönkö 1999, Numminen 2005, Zachopoulou 2007, Zachopoulou, Tsapakidou & Derri 2004, Pönkö & Sääkslahden 2017, 138 mukaan.)

Lapsi rakentaa itselleen mielikuvia toiminnan avulla. Tutkiminen, vertaileminen, testaileminen, kokeileminen, syy-seuraussuhteiden miettiminen ja johtopäätösten tekeminen ovat osa lapsen itsenäistä liikkumista. Lapsen liikkussa hän käyttää kaikkia aistejaan, ja sen myötä hänelle jää vahvoja muistijälkiä, mikä helpottaa uusissa tilanteissa, ja vieraisissa asiayhteyksissä, asioiden mieleen palauttamista. Liikunnan myötä lapsi oppii myös sanojen merkityksiä kehollisten kokemusten ja toimintojen yhteydessä. Liikunta siis auttaa abstraktien käsitteiden konkretisoinnissa. (Numminen 2005, Pönkön & Sääkslahden 2017, 137 mukaan.)

Lapsi tarvitsee vapaita liikkumismahdollisuuksia, esimerkiksi liikuntaleikkejä sekä yksilöllisesti ohjattua liikuntaa, jotta hänen perusliikuntataitonsa, koordinaatiokykynsä ja liikevalikoimansa kehittyisi. Kyseiset taidot taas luovat pohjan esimerkiksi liikuntaharrastuksille sekä erilaisten lajitaitojen oppimiselle. Motorisia perustaitoja opeteltaessa tavoitteena olisi, että taidot automatisoituisivat. Silloin lapsi osaa tehdä liikkeen sitä ajattelematta tai suunnittelematta. Kun lapsi oppii niin motorisia kuin liikunnallisiakin perustaitoja, hän oppii yhdistelemään liikkeitä toisiinsa ja liikkumaan vaihtelevissa ympäristöissä. Monipuolisen liikunnan myötä lapsen aivoihin muodostuu hermosoluyhteyksiä, jotka mahdollistavat uusien liikkeiden ja liikeyhdistelmien oppimisen ja tekemisen. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 47–48, 53–54.)

Liikuntakasvatuksella voidaan tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä ja pyrkiä luomaan edellytyksiä sille, että lapset omaksuisivat liikunnallisen ja aktiivisen elämäntavan. Liikuntakasvatuksen, eli toiminnan, jossa liikunta ja siihen liittyvät ilmiöt nähdään kasvatuksellisesta näkökulmasta, tavoitteena onkin liikunnan avulla kasvattaa lapset liikkumaan. Liikuntakasvatuksen myötä lapset omaksuvat fyysisesti aktiivisia toimintatapoja sekä oppivat terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä asenteita, tietoja ja taitoja. Tämä vaatii kasvattajalta toimintaympäristöjen muokkaamista liikuntaan innostavaksi ja mahdollistavaksi. Kasvattajan on myös luotava tilanteita, joissa lapset saavat myönteisiä kokemuksia liikunnasta sekä omasta kehostaan. (Jaakkola ym. 2013, Sääkslahden 2015, 151 mukaan.)

4.2 Lapsen motorinen kehitys ja motoriset taidot

Motorinen kehitys tarkoittaa prosessia, jonka aikana lapsi oppii liikkumaan tahdonalaisesti ja ajan myötä motoristen taitojen kehittymistä laadullisesti (Sääkslahti 2015, 51). Motoriset perustaidot ovat taitoja, joita ihminen tarvitsee joka päiväisessä elämässä selviytyäkseen itsenäisesti motoriikkaa vaativissa tilanteissa. Perustaitoihin kuuluu esimerkiksi käveleminen, juokseminen, heittäminen, lyöntiliike, kiinni ottaminen, potkaiseminen ja hyppääminen. Lapsen tulisi hallita motoriset perustaidot ennen kuin hän täyttää seitsemän vuotta. (Gabbard 2012, Gallahue ym. 2012, Sääkslahden 2015, 56–57 mukaan.) Heikot motoriset

perustaidot altistavat lasta onnettomuuksille, ja ne voivat johtaa fyysisen aktiivisuuden välttelyyn eli itsenäisen liikkumisen vähenemiseen. Motorisen oppimisen ongelmat on yhdistetty myös pienten lasten masennus- ja ahdistusoireisiin. (Karvinen ym. 2015, 20–21.)

Motoriset taidot voidaan jakaa tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin. Tasapainotaidot voidaan edelleen jakaa kahteen ryhmään: staattiseen tasapainoon sekä dynaamiseen tasapainoon. Niiden tarkoituksena on auttaa lasta säilyttämään tasapaino erilaisissa tilanteissa. Staattinen tasapaino auttaa pysymään paikoillaan liikettä, kuten ojennusta, kiertoa, heilumista ja kääntymistä tehdessä. Dynaamisia tasapainotaitoja ovat esimerkiksi nouseminen, laskeutuminen, paikaltaan lähteminen, harhautus sekä staattista tasapainoa vaativat liikkeet liikkumisen aikana tehtynä. (Numminen 1997, Gallahue ym. 2003, Sääkslahden 2015, 54 mukaan.)

Liikkumistaitojen avulla lapsi liikkuu paikasta toiseen. Näitä taitoja ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen sekä laukkaaminen. Liikkumistaidot kehittyvät läpi varhaislapsuuden sitä mukaan, kun lapsella on mahdollisuus harjoitella ja käyttää uusia taitoja. (Numminen 2005, Jaakkola 2010, Sääkslahden 2015, 55 mukaan.)

Käsittelytaidot jaetaan hieno- ja karkeamotorisiin taitoihin. Niiden avulla käsitellään esimerkiksi erilaisia välineitä, esineitä sekä telineitä ja toisia ihmisiä. Ne ovat koko vartalon taitoja. Karkeamotorisia taitoja ovat suurilla lihasryhmillä toteutetut liikkeet. Niitä ovat esimerkiksi kiinniotto, pompotus, vetäminen, työntäminen, haltuunotto sekä kuljetus. Hienomotoriset liikkeet toteutetaan pienillä lihaksilla, ja ne vaativat voimankäytön säätelyä. Näihin taitoihin kuuluvat esimerkiksi saksien sekä kynän käyttö. Hienomotoristen taitojen kehittyminen vaatii karkeamotoristen taitojen kehittymistä tietylle tasolle. (Gallahue ym. 2003, Numminen 2005, Sääkslahden 2015, 55 mukaan.)

Motoristen taitojen kehityksen tukeminen

Motorisia taitoja voi harjoitella ja varhaiskasvatuksen henkilökunta voi tukea niiden kehitystä lasten eri ikävaiheissa. Sääkslahden (2015, 77, 240) mukaan 1-2-vuotiaan motorisessa kehityksessä keskeistä on kävelytaidon myötä vapautuneet kädet, jotka pyrkivätkin liikuttamaan erilaisia esineitä ja leluja. Asioiden vetäminen, kasaaminen, työntäminen, heittäminen ja kerääminen ovat lapselle mieleistä puuhaa. Varhaiskasvatuksen työntekijä voi tukea tätä kehitysvaihetta antamalla lapselle eri kokoisia ja eri painoisia sekä erilaisista materiaaleista tehtyjä tavaroita, joita lapsi luvan kanssa saa käsitellä. Tällaisia välineitä voivat olla tavalliset kotitalousvälineet, kuten kulhot, lusikat ja kattilankannet sekä erilaiset kankaat, ilmapallot, kepit ja esimerkiksi hernepussit. Kävelyn myötä myös tasapaino vaatii harjoitusta, ja sitä voi tukea esimerkiksi kulkemalla lapsen kanssa rappusia ylös sekä alas. Muita mieluisia ja motoriikkaa kehittäviä puuhia ovat esimerkiksi leikit, joissa pitää kulkea

asioiden yli, ali ja läpi, pallon potkiminen, tanssiminen, ilmapallon lyöminen, keinuminen sekä potkumopolla ajelu. Myös erilaisia pintoja, kuten asfalttia, nurmikkoja, hiekkaa ja ohutta lumikerrosta kannattaa hyödyntää lapsen liikkumisen alustoina, kuin myös loivia rinteitä, joita lapsi voi mennä ylös esimerkiksi konttaamalla ja tulla alas kierien.

3-5-vuotiaan eli leikki-ikäisen taidot kehittyvät nopeassa tahdissa, jos hänelle annetaan mahdollisuus harjoitella, leikkiä sekä kokeilla välineitä. Erilaiset liikuntavälineet tulisikin pitää lapsen saatavilla esimerkiksi vapaan leikin ja ulkoilun aikana. Välineinä voivat esimerkiksi olla erilaiset pallot, mailat, kankaat sekä tavalliset arkiset asiat, kuten sanomalehdet, harjanvarret, mehupurkit ja autonrenkaat. Kolmevuotiaana lapsi alkaa harjoitella hyppimistä ja tasapainon kehittyessä hän haluaa hyppiä monella eri tavalla, esimerkiksi ylös, alas, sivulle, yhdellä jalalla sekä taaksepäin. Tasapainoa on hyvä harjoittaa myös esimerkiksi mäenlaskun, potkulautailun sekä hiihtämisen ja luistelun avulla sekä liikkumalla lapsen kanssa erilaisia pintoja pitkin, kuten kaltevalla ja vinolla pinnalla. Myös esteiden ylitykset ja alitukset, puomin päällä kävely, vauhtileikit ja erilaiset liikkumistavat, kuten laukkaaminen, kinkkaaminen sekä vuorohyppely ovat lapselle mieluista ja kehittävää puuhaa. Lapsi tahtoo 3-5-vuoden iässä myös haastetta käsittelytaidoilleen, joita monenlainen pallon ja mailan käyttö sekä esimerkiksi keppien käsittely tukee. (Sääkslahti 2015, 77–80, 243–246.)

3-5-vuotiaan tulisi opetella esimerkiksi hiihtämistä, luistelua, pyöräilyä sekä uimista. Niin hiihto kuin luistelukin muistuttavat aluksi kävelyä välineet jaloissa. Jotta ensikokemukset lajeista olisivat positiivisia, tulisi välineisiin panostaa, ja niiden olla oikeanlaiset harjoittelua varten. Myös olosuhteita on hyvä pohtia. Esimerkiksi luistelussa luonnonjää on usein jäädytettyä kenttää parempi, sillä sen pinta ei ole niin liukas. Hiihtäessä taas valmiiksi tehdyt ladut ovat usein pienelle lapselle liian leveät, jolloin jalat ovat liian harallaan hiihdon onnistumiseksi. Hiihtäessä lapsen kannattaa ensin liikkua pelkillä suksilla ja antaa hänen rauhassa tutustua niillä liikkumiseen, ennen kuin hänelle antaa sauvat käsiin. Polkupyöräilyä voi harjoitella tasaisella alueella sekä kaltevilla pinnoilla ja tarvittaessa käyttää apupyöriä, jotta lapsi pysyy pystyssä. Uimisen ja vedessä liikkumisen edellytyksenä on lapsen luottamus veteen. Veteen voi tutustua erilaisin vesileikein, esimerkiksi kahluualtaassa kävellen, vesialtaissa leluja pesten ja uittaen, veteen puhallellen, vesisuihkun läpi juosten ja matalasta vedestä uponneita asioita poimien. (Sääkslahti 2015, 78–83, 246.)

5 VARHAISVUOSIEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

5.1 Nykytila

Tutkimus, jossa päiväkotien työntekijät havainnoivat lapsia, totesi lasten päiväkotipäivien olevan fyysisesti passiivisia. 3-6-vuotiailla lapsilla fyysisesti aktiivista aikaa päivässä on vain noin 48 minuuttia eli 10 prosenttia päiväkotipäivän pituudesta. Vastaavasti jopa 60 prosenttia lasten päiväkotipäivästä kuluu istumiseen ja muuhun passiiviseen toimintaan, kuten erilaisiin askarteluihin ja kynätehtäviin sekä syömiseen. Noin 40 prosenttia päiväkotipäivästä on vapaata leikkiä niin sisällä kuin ulkonakin, mutta siitä vain pieni osa on fyysisesti aktiivista. (LIKES 2018.)

Toisessa tutkimuksessa lasten fyysistä aktiivisuutta päiväkotipäivän aikana havainnoivat tutkijat. Tutkimuksessa havaittiin ulkoleikkien olevan liian passiivisia. Niissä vain pieni osa, noin kaksi prosenttia, oli keskiraskasta liikuntaa ja noin puolet erittäin kevyttä liikuntaa. Ulkoleikit olivat silti sisäleikkejä aktiivisempia. Sisällä tapahtuvista toiminnoista noin 86 prosenttia oli esimerkiksi opettajajohtoisia ryhmätuokiota ja askarteluja, eli erittäin kevyttä fyysistä aktiivisuutta vaativaa. Ohjatun sisäliikunnan myötä lapsille kertyi vain noin seitsemän minuuttia reipasta liikuntaa viikkoa kohden. Ohjattua sisäliikuntaa on päiväkodeissa siis todella vähän. (LIKES 2018.)

Havainnointitutkimuksessa, jota toteutettiin 165 päiväkodissa, puolestaan todettiin, että päiväkotiryhmien ja lasten välillä on suuria eroja liikuntaan ja liikkumiseen käytetyn ajan suhteen. Havainnointi sijoittui kello 8.00 – 16.00 välille, jonka aikana eniten liikkuvassa ryhmässä reipasta liikuntaa lapsille kertyi 34 prosenttia koko kahdeksan tunnin ajanjaksoilta. Ajallisesti tämä tarkoittaa 163 minuuttia. Vähiten liikkuvassa ryhmässä lapset käyttivät vain yhden prosentin, eli 4,8 minuuttia reippaaseen liikkumiseen. Tutkimuksen mukaan suurin osa reippaasta liikkumisesta tapahtuu ulkona ja varhaiskasvattajien tulisi kiinnittää huomiota myös esimerkiksi erilaisiin siirtymätilanteisiin sekä liikkumiseen kannustavaan ympäristöön ja välineistöön. (Tieteelliset perustelut varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016, 54–58.)

Enenevässä määrin myös päiväkotipäivän jälkeistä aikaa vietetään kotona paikallaan teknologian ääressä. Lapset ottavat mallia aikuisilta, ja valitettavasti enenevässä määrin myös aikuisten fyysinen aktiivisuus vähenee työpäivien kuluessa tietokoneen ääressä. Kaikki lapset eivät luontaisilta liikkumistottumuksiltaan vietäkään siis aikaansa aktiivisessa liikkeessä, joten varhaiskasvatuksen tulisi tarjota onnistumisen kokemuksia myös niille lapsille, jotka ovat fyysisesti vähemmän aktiivisia. (Ahonen 2017, 271–272.)

5.2 Suositukset

Liikuntaa koskevat suositukset muuttuvat tutkimustiedon mukana ja aiemmasta kestävyyskuntoa korostavasta näkökulmasta on 2000-lukua lähestyessä siirrytty kokonaisvaltaisemman fyysisen aktiivisuuden suosittamiseen. Suositusten yhteydessä tällä viitataan yleisemmin kaikenlaiseen liikettä tuottavaan ja energian kulutusta lisäävään toimintaan. Myös terveystieteiden näkökulma on samaan aikaan vahvistunut terveystieteiden liikunta-käsitteen myötä, jonka taustalla vaikuttaa ajatus liikunnan terveydellistä hyödyistä. (Tammelin 2017, 54–55.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016, 5, 11, 42) ovat jatkoa vuoden 2005 Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksille. Suositukset antavat suuntaviitoja alle kahdeksanvuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa järjestettävän liikuntakasvatuksen suunnittelun ja toteutuksen lisäksi myös lasten kokonaisuapäivän liikkumisen määrään, laatuun ja toimintaympäristöihin. Uudet suositukset ovat näin ollen tarkoitettu varhaiskasvatuksen henkilöstön lisäksi myös lasten vanhempien, liikunta- ja terveydenhuollon ammattilaisten sekä muiden aihepiiriin tiimoilla toimivien yhteisöjen ja yksilöiden käyttöön. Suositukset perustuvat monitieteisen asiantuntijaryhmän kokoamaan Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille -julkaisuun (2016), joka on kirjoitettu tieteellisen tutkimustiedon sekä Yhdistyneiden kansakuntien Lapsen oikeuksien yleissopimuksen (1989) pohjalta.

Voimassa oleva suositus on, että alle kouluikäiset lapset liikkuisivat vähintään kolme tuntia vuorokauden aikana. Tähän liikkumisaikaan katsotaan kuuluvaksi vauhdikkaan liikunnan lisäksi myös reipas liikunta sekä kevyt liikunta. Jakauma vauhdikkaan, reippaan ja kevyen liikunnan välillä on seuraava: yksi tunti vauhdikasta liikuntaa, kuten juoksemista tai portaiden kävelemistä ja kaksi tuntia reipasta/kevyttä liikuntaa, kuten pyöräilyä, retkeilyä tai kävelyä. Liikkumisen lisäksi arjen touhuihin sisältyy rauhallista puuhailua, kuten leikkimistä ja ruokailua sekä unta ja lepoa (kuva 1). (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 13–15.)



Kuva 1. Suositeltava fyysisen aktiivisuuden jakauma yhdelle vuorokaudelle (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 14)

Sopivaa fyysisen aktiivisuuden määrää on tutkittu myös muissa maissa, ja suositukset maailmalla ovat monessa maassa samansuuntaiset (kts. Department of Health 2011, 7; Pfeifer, Banzer, Ferrari, Füzéki, Geidl, Graf, Hartung, Klamroth, Völker & Vogt 2016, 27; Australian Government 2018). Esimerkiksi Yhdistyneiden kuningaskuntien suositus fyysisen aktiivisuuden määrälle on samaiset kolme tuntia päivässä alle kouluikäisten, itse kävelemään kykenevien lasten kohdalla. Suositukset korostavat myös liikkumaan kannustamista syntymästä lähtien, vedessä ja lattialla tapahtuvan liikumisen muodossa. (Department of Health 2011, 7, 20, 53.) Myös saksalaisille kootut suositukset nostavat 4-6-vuotiaiden kohdalla esille sopivaksi vähimmäismääräksi kolme tuntia fyysisesti aktiivista aikaa päivässä. 0-3-vuotiaiden kohdalla suositus on, että lapset saavat liikuntaa niin paljon kuin he luontaisesti liikkuvat. Liikkumisen rajoittamista tulee välttää. (Pfeifer ym. 2016, 6, 27.) Sama tuntimäärä nousee esille myös Australian suosituksissa 1-5-vuotiaiden kohdalla. Australian suosituksissa 1-2-vuotiaat on eroteltu omaksi ryhmäkseen ja 3-5-vuotiaat omakseen. Ero näiden kahden ryhmän välillä fyysisesti aktiivisen ajan osalta on se, että isompien lasten kohdalla vähintään tunti ajasta pitäisi kulua energisessä leikissä, kun taas pienempien lasten kohdalla mainitaan, että kolmen tunnin täytyy sisältää energistä leikkiä. (Australian Government 2018.)

Pulli (2013, 17) kehottaa varhaiskasvattajia pohtimaan liikunnan määrää omassa päiväkotiryhmässä ja varoittaa tuudittautumasta siihen, että parin tunnin ulkoilu kattaa liikkumisen tarpeen itsestään. Kaikki lapset eivät liiku koko ulkoilu-aikaa. Reippaan ulkoilun lisäksi lapset tarvitsevatkin päivittäin kevyttä liikkumista ja erittäin vauhdikasta liikuntaa, kuten hippaleikkejä, juoksemista tai trampoliinilla hyppimistä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 13–15). Tammelin (2017, 55) puolestaan nostaa esille, että liikunnan vasteet ovat kaikilla ihmisillä yksilölliset, joten suosituksiakaan ei pidä liian tarkasti painottaa.

Suosituksesittävät perheen yhdeksi lapsen tärkeistä roolimalleista. Kotoaan lapsi oppii mallin arkiliikkumiseen ja yhteisen ulkoilun sekä touhuamisen myötä lapselle vahvistuu käsitys liikkumisen kuulumisesta arkeen. Onnistumisen kokemukset, perheen kannustus ja yhteinen ilo vahvistavat lapsen myönteistä minäkuvaa sekä luovat pohjaa terveellisille ja liikunnallisille elämäntavoille. Perheen lisäksi myös ”koko kylä” voidaan nähdä lapsen kannustajana. Naapurit, isovanhemmat, paikalliset seurat ja monet muut voivat olla mukana yhteistyössä lapsen fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 16–17, 35, 37.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016, 18, 20–21) korostavat myös lapsen omaa osallisuutta. Lapsen mielipiteitä pitää kuunnella ja ehdotukset huomioida toiminnassa sekä antaa lapselle mahdollisuus vaikuttamiseen. Liikkuminen on yksi lapselle omista tavoista oppia, joten lapselle tulee tarjota mahdollisuus olla utelias, tutkia ja kokeilla. Lapselle tulee antaa tilaa kokeilla omia taitojaan ja sen myötä oppia uusia. Liiallinen kieltojen asettaminen turvallisuuden nimissä pitäisi lopettaa ja antaa lapselle mahdollisuus oppia myös huomaamaan riskejä, joita liikkuminen pitää sisällään. Jokaisena vuoden päivänä lapsen tulee antaa liikkua fyysisesti aktiivisen leikin eri muodoissa, jotta jokainen lapsi oppisi uusia motorisia taitoja eri ikävaiheissa.

Suosituksien tavoitetilassa aikuisen tehtävänä on tarjota lapsille mahdollisuus erilaisissa ympäristöissä liikkumiseen ja erilaisten välineiden käyttämiseen. Lasten tulee saada liikkua ja tehdä asioita itse. Tavoitetila pitää sisällään myös sen, että lapset voivat itse muokata ympäristöään ja etsiä erilaisia liikkumisen tapoja. Välineet aktivoivat, joten niiden pitää olla lasten saatavilla. Myös teknologiaa tulee hyödyntää fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Tavoitteena on myös, että kaikki lapset voivat osallistua ohjattuun liikuntaan riippumatta taustoistaan tai aiemmista taidoistaan. Toiminta suunnitellaan vastaamaan lasten yksilöllisiä taitoja. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 23–25, 27.)

Varhaiskasvatusta erityisesti koskettava osuus on Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016, 30–32) kahdeksas suositus, joka on nimeltään ”Liikunta

varhaiskasvatuksessa – jokaisen lapsen oikeus” (kuva 2). Tässä osiossa tuodaan esille lapsen oikeutta ulkoilla joka päivä, saada kannustusta ja hyväksyntää, ohjattua lapsiryhmän kanssa tapahtuvaa liikuntaa viikoittain sekä yksilönä päivittäin. Liikunnan tulee varhaiskasvatuksessa ulottua päivän eri ajankohtiin, ei vain yksittäiseen tilanteeseen. Toiminnan tulee olla tavoitteellista ja suunnitelmallista sekä lapsilähtöistä, ryhmän tarpeet ja kiinnostuksen kohteet huomioivaa. Myös tässä osiossa korostuvat aiemmin mainitut ympäristö ja välineet. Liikunnan merkityksen kokonaisvaltaisuus ja lapsen ohjaaminen nousevat myös entistä vahvemmin esille.



Kuva 2. Varhaiskasvatuksen liikunta (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 31)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016, 21–22, 24–26, 33) nostetaan useassa kohdassa esille erityistä tukea tarvitsevat lapset. Myös erityistä tukea tarvitsevien

lasten fyysistä aktiivisuutta on tuettava ja autettava, jotta jokainen lapsi voi varhaiskasvatuksessa osallistua toimintaan. Lasten taitoja tulee havainnoida, ja lapsella havaituista motorisista haasteista tulee myös keskustella lapsen vanhempien kanssa. Jos lapsella on olemassa omia henkilökohtaisia liikkumiseen tarkoitettuja apuvälineitä, tulee niiden olla hänen saatavillaan.

5.3 Suositusten tavoitteisiin pääseminen

Lapsille olisi hyvä ohjata päivittäin, varsinkin ulkona sääntöleikkejä ja tarjota fyysisesti aktiivista toimintaa. Myös kannustamista, yhdessä liikkumista, rohkaisemista, yhteisleikkejä ja liikunnan iloa tulisi pyrkiä lisäämään. Ohjattua liikuntaa tulisi järjestää vuoden ympäri niin, että sen sisällöt ovat monipuolisia. Varhaiskasvattajien tulisi kohdistaa katseensa etenkin vähän liikkuviin lapsiin, ja paikallaan oloa pitäisi välttää päiväkodin toiminnassa. Esimerkiksi odotteluun kuluva aika liikuntatuokioilla tulisi välttää. Turhat kiellot olisi syytä poistaa ja kieltäminen ylipäätään vaihtaa kannustamiseen. Varhaiskasvattajan oma asema roolimallina täytyy myös muistaa arjessa. Tukea tulee tarjota lasten tarpeiden mukaan ja opettaa uusia leikkejä, taitoja ja pelejä lasten iän ja taitojen kasvaessa. Motorisia taitoja voi havainnoida erilaisten lomakkeiden avulla. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 15, 17, 22, 28, 34.)

Lasten suorituksia ei tulisi vertailla keskenään, ja lasten mielipiteitä pitäisi kuunnella tasapuolisesti. Lasten keskinäiseen vuorovaikutukseen on syytä kiinnittää huomiota sekä tukea heitä auttamaan ja innostamaan myös toisiaan. Myös mahdollisuus tasa-arvoiseen osallistumiseen tulee mahdollistaa. Tiloja pitäisi muuttaa lasten toiveiden mukaan ja ottaa lapset aktiiviseen rooliin kiitosten saattamana. Liikuntavälineet tulee asettaa lasten saataville ja niiden hankkimista ja huoltamista varten on hyvä valita vastuhenkilö työyhteisöissä. Päiväkodin ympäristöä kannattaa havainnoida lasten kanssa ja selvittää oman lähiympäristön ulkoilumahdollisuuksia. Luonto on oivallinen paikka liikkumiseen ja oppimiseen. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 15, 19, 22, 24, 26.)

Liikkumiseen voidaan kannustaa ympäristön muokkaamisen ohella myös turhia kieltoja poistamalla, kuten aiemmin on jo tullut esille. Varhaiskasvattajan kuuluu auttaa lasta tutustumaan erilaisiin liikkumismahdollisuuksiin, kuten kiipeilytelineeseen kiipeämiseen. Kiipeämistä ei tule kieltää vain sen vuoksi, ettei taito ole valmiiksi lapsella hallussa. Aikuisen tehtävä on opastaa vierellä niin kauan kuin se on tarpeen. Taitoa ei voi oppia, jos ei koskaan saa kokeilla. (Pulli 2013, 19–20.) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016, 20–21) nostavat esille saman teeman pohtimalla itse tekemisen tarjoamaa mahdollisuutta oppia. Lapsen pitääkin saada kokeilla omia rajojaan ja arvioida itse riskejä liikkumisessaan, liialliseen turvallisuuteen perustuvien kieltojen sijaan.

Vanhemmat voi ottaa mukaan liikunnan lisäämiseen esimerkiksi järjestämällä liikunnallisia vanhempainiltoja tai teemaviikkoja. Vanhempien kanssa on hyvä keskustella lapsen fyysisestä aktiivisuudesta ja motorisesta kehityksestä sekä tietysti myös levosta ja ravinnosta. Liikkuminen voi olla esimerkiksi yksi Vasu-keskustelun teema. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 17, 34.)

6 VINKKIVIHON TOTEUTTAMINEN

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö ja laadullinen tutkimus

Toiminnallisen opinnäytetyön kohderyhmä määrittää työn toteutustavan, mutta sen tarkoituksena on esimerkiksi opastaa, ohjeistaa ja järjeistää käytännön toimintaa (Saastamoinen, Vähä, Ypyä, Alahuhta & Päätaalo 2018). Aiheeksemme valikoitui liikunta ja vinkkivihon tekeminen, sillä koimme molemmat liikunnan lisäämisen varhaiskasvatukseen tärkeänä. Vinkkivihon muodossa liikuntaa voidaan lisätä niin yhteistyöpäiväkotit Touhula Temppuvekarassa, kuin myös muissa päiväkodeissa ympäri Suomen. Aihe on tärkeä myös siksi, että uusien varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus 2016) astuttua velvoittavana voimaan, laaja-alainen oppiminen korostuu.

Käytimme toiminnallisessa opinnäytetyössämme aineiston keruumenetelmänä laadullista tutkimusta. Kanasen (2017, 34–36) mukaan laadullisen tutkimuksen tavoitteena on esimerkiksi ymmärtää ja kuvata jotakin ilmiötä. Määrälliseen tutkimukseen verrattaessa erona on se, että laadulliseen tutkimukseen kuuluvat sanat sekä lauseet, ja määrälliseen tutkimukseen puolestaan numerot ja matemaattinen muoto. Laadullinen tutkimus kohdistuu yksittäistapaukseen ja sen avulla voidaan etsiä tietoa ihmisten kokemusmaailmasta. Sen avulla tutkittavaa ilmiötä voidaan ymmärtää eri tavalla kuin aiemmin.

Omassa opinnäytetyössämme halusimme löytää konkreettisia tapoja ymmärtää varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus 2016) oppimisen alueita fyysisesti aktiivisen toiminnan kautta. Halusimme hyödyntää alan ammattilaisten niin sanotun ”hiljaisen tiedon”, ja ymmärtää sen avulla, miten varhaiskasvatuksen liikunta voitaisiin nähdä osana jokaista oppimisen aluetta, ei vain irrallisena kerran viikossa tapahtuvana tuokiona. Uskoimme, että fyysisen aktiivisuuden ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus 2016) ymmärtäminen yhtenäisenä ja tiiviinä toisiinsa sidottuna kokonaisuutena auttaisi myös lisäämään liikunnan määrää varhaiskasvatuksessa. Tuotimme osana työtämme vinkkivihon, joten vastausten ja tutkimustulosten saaminen sanallisessa muodossa oli opinnäytetyön kannalta oleellista.

6.2 Aineiston keruu

Otimme ensimmäisen kerran yhteyttä toimeksiantajamme edustajaan, eli yhteistyöpäiväkotimme johtajaan, kesäkuun puolivälissä 2018 ennen kesälomien alkua, jolloin sovimme aloittavamme yhteistyön. Varsinainen käytäntöjen ja aikataulujen sopiminen aloitettiin elokuussa ja käytettävät tutkimusmenetelmät, aikataulu ja kohderyhmä lyötiin lukkoon yhteisessä tapaamisessamme 17.9.2018. Tapaamisen pohjalta kirjoitimme tutkimuslupa-

anomuksen, joka toimitettiin päiväkodille 21.9.2018. Lupa tutkimuksen tekemiseen myönnettiin samana päivänä. Tutkimuslupa ja siinä sovitut asiat ovat luettavissa opinnäytetyön lopusta löytyvistä liitteistä (Liite 2).

Tuomen ja Sarajärven mukaan (2009, 71, 85–86) yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä laadullista tutkimusta toteuttaessa ovat havainnointi, kysely, haastattelu ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Koska laadullisen tutkimuksen tavoitteena on muun muassa pyrkiä kuvaamaan jotain tapahtumaa tai ilmiötä, on tärkeää, että tutkimukseen osallistuvat henkilöt tietävät tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman paljon, ja heillä on aiheesta kokemusta. Tiedonantajan valinnan tulee olla tarkoitukseen sopivaa ja harkittua. Tiedonantajaksemme valikoituikin luontevasti varhaiskasvatuksen ammattilaiset, eli päiväkodin työntekijät.

Työmme kannalta sopivimmaksi aineistonkeruumenetelmäksi muodostui kolmen menetelmän yhdistelmä (taulukko 1), sillä siten saimme laajemmin tietoa tutkittavasta aiheesta. Menetelmätriangulaatiota, eli useamman menetelmän yhdistelmää, käytetään useimmiten silloin, kun sen avulla saadaan kattavampi kuva tutkittavasta kohteesta, kuin mitä yhdellä menetelmällä voitaisiin saada. Tällöin myös tutkimuksen luotettavuus voi kasvaa. (Saaranen-Kauppinen, Puusniekka, Kuula, Rissanen & Karvinen 2009, 16.)

Taulukko 1. Käytetyt menetelmät

| Menetelmä: | Kohderyhmä: | Ajankohta: |
|--------------|---|-----------------|
| Kysely | Touhula TemppuVekaran koko henkilökunta | 28.9.-5.10.2018 |
| Havainnointi | Neljä varhaiskasvatusryhmää ja ulkoilutilanne | 9.10.2018 |
| Haastattelu | Satunnaisotanta henkilökunnasta | 9.10.2018 |

Kysely

Toteutimme yhteistyöpäiväkoti Touhula TemppuVekarassa kyselyn, jonka vastaajina toimivat päiväkodin työntekijät. Pyrimme kyselyn erilaisilla kysymyksillä saamaan vastauksia tutkimuskysymykseen: miten liikuntaa saisi yhdistettyä varhaiskasvatuussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus 2016) kaikkiin oppimisen alueisiin, jotta liikuntaa voitaisiin lisätä varhaiskasvatuksessa?

Kyselyyn aineistonkeruutapana päädyimme keskusteltuamme toimeksiantajan kanssa päiväkodin mahdollisuuksista ajallisesti panostaa aineiston tuottamiseen. Päiväkodin johtaja toi esille, että arjen toimivuuden kannalta heille sopivin tapa on kysely, sillä 27 henkilön haastattelu ainoana aineiston keruutapana on ajallisesti hankala toteuttaa. Myös meidän mielestämme kysely oli luontevin tapa tuottaa aineistoa opinnäytetyöhömme, sillä päiväkodin työntekijöiden on helpompi antaa monipuolisempia vastauksia, kun he saavat tarkastella omia vastauksiaan ilman meidän läsnäoloamme.

Kysely toteutettiin niin sanottuna postikyselynä, eli vastaaminen kyselyyn oli koehenkilön vastuulla. Postikyselyn etuna on, että koehenkilö voi rajatun ajan puitteissa vastata siihen itselleen parhaiten sopivaan ajankohtaan, esimerkiksi oman vireystilansa mukaan. Vastajalle jää näin aikaa tarkastella omia vastauksiaan ilman, että tutkijat ovat paikalla. Tämä luo myös luotettavuutta tutkimukselle. Lomaketta suunnitellessa on otettava huomioon kyselyn laajuus, esimerkiksi yli viiden sivun lomaketta ei suosita. Kyselyn mukaan tulee pistää selkeät ohjeet kyselyn täyttämistä varten, jotta koehenkilö ymmärtää, miten kyselyyn kuuluu vastata. (Valli 2010, 107–108.)

Laadimme kysymykset kyselyyn varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus 2016) pohjalta. Jokaista oppimisen aluetta kohden oli oma kysymys- ja vastausalueensa. Kysymysten alussa toimme esille kutakin oppimisen aluetta koskevan varhaiskasvatuksen tehtävän, jonka jälkeen varsinaisiksi kysymyksiksi muodostuivat ”Minkälainen liikunnallinen toiminta tukee tätä tehtävää?” ja ”Millaisia käytännön esimerkkejä voit kertoa?”. Kysymyksissä halusimme myös erotella ensimmäiseen oppimisen alueeseen, ”kielten rikkaaseen maailmaan”, sisältyvät lasten vuorovaikutustaidot. Tästä syystä erotelimme toiseksi kysymysalueeksi kyseisen oppimisen alueen perään kysymykset ”Minkälainen liikunnallinen toiminta lisää lasten vuorovaikutustaitoja?” ja ”Millaisia käytännön esimerkkejä voit kertoa?”.

Kysymys- ja vastausalueita muodostui yhteensä kuusi kappaletta. Yksi jokaista oppimisen aluetta kohden, paitsi ”kielten rikasta maailmaa”, jota kohden oli kaksi aluetta. Jokaisella alueella oli kaksi kysymystä, joista jälkimmäinen etsi konkreettisia käytännön esimerkkejä toteutettavalle toiminnalle. Kyselyn pituudeksi muodostui yhteensä kolme sivua, sillä jokainen kysymys- ja vastausalue oli puolen sivun mittainen. Kyselyn mukana toimitimme yhden sivun mittaisen saatekirjeen, joka piti sisällään ohjeet kyselyn täyttämiseen ja palauttamiseen. Saatekirje ja kysely löytyvät liitteistä opinnäytetyön lopusta (Liite 3). Kyselyt toimitettiin paperimuodossa päiväkodille perjantai-iltana 28.9.2018 ja vastausaikaa oli perjantai-iltapäivään 5.10.2018 saakka.

Havainnointi ja haastattelu

Kyselyn pohjalta teimme myös havainnointia ja pienimuotoista haastattelua yhteistyöpäiväkodissa 9.10.2018, jolloin saimme kyselyn pohjalta heränneisiin kysymyksiimme vastauksia ja syvällisempää tietoa aiheesta. Tuomen ja Sarajärven (2009, 73, 81) mukaan havainnointi ja haastattelu yhdessä ovat antoisia tapa kerätä tietoa. Haastattelussa haastattelijalla on mahdollisuus selventää ilmausten sanamuotoja tai kysyä kysymyksiä uudelleen sekä oikaista mahdollisia väärinkäsityksiä. Havainnoinnin avulla asiat taas nähdään niin sanotusti oikeissa yhteyksissään. Havainnoinnin avulla voidaan esimerkiksi syventää kyselyn tai haastattelun kautta saatua tietoa (Grönfors 2010, 158–159).

Grönfors (2010, 157–159) kertoo, että havainnoinnin valitseminen tiedonhankintamenetelmäksi pitää aina pystyä perustelemaan selkeästi. Perusteluna voi olla esimerkiksi tutkittavan ilmiön tuntemattomuus ja aiempi tutkimattomuus, tiedon linkittäminen sen omaan kontekstiin tai yksityiskohtaisen tiedon saaminen. Omassa opinnäytetyössämme linkitimme havainnoinnilla kyselyvastauksista saadun tiedon sen oikeaan yhteyteen, päiväkodin arkeen. Näin saimme syvällisemmin tietoa tutkittavasta ilmiöstä vinkkivihkoa varten. Annoimme päiväkodin henkilökunnan tarvittaessa johdattaa meitä osallistumaan havainnoitavaan toimintaan, jotta emme itse vaikuttaneet toiminnan sisältöön. Näin toimimalla tutkija voi välttää vaikuttamasta osallistumisellaan tutkittavan käyttäytymiseen ja siinä esiintyviin mahdollisiin muutoksiin (Grönfors 2010, 161).

Havainnoinnista on aina syytä tehdä myös muistiinpanoja, jottei muistin valikoivuus vaikuta tutkimustuloksiin. Muistiinpanojen kirjoittaminen voi kuitenkin haitata toiminnan kulua, joten välineiden esillä olo ei aina havainnointitilanteessa ole tarkoituksenmukaista. Kaikkea tilanteessa tapahtunutta ei myöskään pidä kirjoittaa ylös, vaan vain tutkimuksen kannalta keskeiset asiat. (Grönfors 2010, 164–166.) Omassa opinnäytetyössämme kirjassimme muistiinpanoja pääpiirteittäin paperille ylös havainnoinnin aikana, välttäen kuitenkin kokoaikaista kirjaamista. Havainnointipäivän päätteeksi kirjasimme muistiinpanot kokonaisuudessaan aukikirjoitettuun muotoon. Toiminnan havainnointia toteutimme yhteensä neljässä päiväkodin kahdeksasta ryhmästä, ja tämän lisäksi havainnoimme tiloja sekä välineistöä jokaisessa ryhmässä.

Koska havainnoinnin ohella meillä oli tilaisuus myös keskustella työntekijöiden kanssa tutkittavasta ilmiöstä, lisäsimme tutkimusmenetelmiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa aiemmin mainitun pienmuotoisen haastattelun. Koska tarkoituksenamme oli haastatella työntekijöitä vapaamuotoisesti havainnoinnin lomassa, soveltui avoin haastattelu menetelmänä opinnäytetyöhömme parhaiten. Avoin haastattelu on muodoltaan vapaa, muistuttaa keskustelua ja on perusteltavasti valittavissa esimerkiksi silloin, kun haastateltavien

kokemukset tutkittavasta ilmiöstä voivat vaihdella (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2018). Teemahaastatteluun verrattaessa, avointa haastattelua ei ohjaa eteenpäin etukäteen sovitut teemat, vaan haastattelu rakentuu tietyn aiheen ympärille, josta keskustellaan vapaasti haastateltavan kanssa. Kaikkia teemoja aiheen ympärillä ei näin ollen käydä läpi jokaisen haastateltavan kanssa. (Eskola & Vastamäki 2010, 28–29.)

Haastatteluissa työntekijät saivat vapaamuotoisesti kertoa opinnäytetyön aiheesta lisää. Koska haastattelut tapahtuivat toiminnan lomassa yksittäisinä lisäkysymyksinä, ei haastattelua ollut mahdollista äänittää teknisillä apuvälineillä. Tästä syystä kirjasimme muistiinpanoja pääpiirteittäin ylös haastattelun aikana ja kokonaisuudessaan aukikirjoitetun muodon haastattelut saivat havainnointipäivän päätteeksi. Haastatteluksi eriteltäviä lisäkysymyksiä havainnoinnin ohessa esitimme yhteensä yhdeksälle työntekijälle, joista osalle esitimme yksittäisiä toimintaan tai välineistöön liittyviä kysymyksiä, ja osan kanssa keskustelimme pidempään. Koska kyselyt toteutettiin nimettöminä, emme tiedä olivatko haastatellut vastanneet myös kyselyyn.

Teoria

Uuden keräämämme tutkimustiedon lisäksi kokosimme opinnäytetyöhömmme teorian tietoa. Teoriaosuudessa kirjoittaja tuo esille ilmiöstä entuudestaan tiedossa olevia asioita ja esittelee aiempaa tutkimustietoa (Kananen 2017, 72). Me rakensimme teoriaosuuden ilmiön ympärille, pohtien aiheen rajausta tarkkaan ja kooten mukaan vain opinnäytetyömme kannalta oleellisen tiedon. Valitsimme mukaan teorian tietoa, joka auttoi meitä tutkimuksen tekemisessä ja vinkkivihon kokoamisessa. Kananen (2017, 75) kertoo, että myös teoriaosuuden avulla voidaan pyrkiä ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä ja opinnäytetyössämme saimmekin teoriaosuuden myötä syvällisemmin tietoa tutkittavasta ilmiöstä.

Lähteinä käytimme niin kotimaisia kuin kansainvälisiäkin lähteitä. Lähteet koostuivat kirjallisuudesta, verkkosivustoista, laeista, määräyksistä, ohjeista ja tutkimuksista. Käytettävät lähteet valitsimme niiden luotettavuutta arvioimalla ja aineistoihin tutustumalla. Lähdetietoa etsimme niin Google-hauilla, verkkokirjastojen hakutoiminnoilla, kirjastoissa vierailemalla kuin kirjallisuuden ja tutkimusten lähdekirjallisuuteen tutustumalla. Teoriaosuuden kirjoittamisen aloitimme virallisten laki- ja asiakirjatekstien pohjalta.

6.3 Aineiston käsittely

Kyselyn, havainnoinnin ja haastattelujen jälkeen analysoimme saamamme tulokset ja vastaukset. Käytimme analysoinnissa sisällönanalyysi-metodia, tarkemmin sanottuna aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Vilkan (2015, 163) mukaan sisällönanalyysiä käytetään silloin, kun tutkimustuloksista saatava tieto ei ole esitettävissä numeerisesti, vaan sanallisina

tulkintoina. Silloin tutkimustuloksista etsitään merkityssuhteita sekä -kokonaisuuksia. Aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä pyritään löytämään aineistosta jonkinlainen toiminnan logiikka tai tutkimusaineiston ohjaamana jonkinlainen tyyppikertomus. Me esimerkiksi tutkimuksessamme selvitimme minkälaista liikuntaa Touhula TemppuVekara toiminnassaan käyttää ja millaisia ideoita henkilökunnalla oli liikunnalliseksi toiminnaksi.

Tutkimustuloksia analysoidessa on tärkeää, että tutkijoilla ei ole vahvaa ennako-oletusta siitä, mikä tutkimustulos on. Jos oma käsitys on todella sitkeässä, ei mikään aineisto tai saatu tulos muuta sitä, ja tutkija saattaa muuttaa saatua aineistoa omaa käsitystään tukevaksi. (Metsämuuronen 2008, 47.) Me emme esimerkiksi voineet poimia tuloksista vain itseämme kiinnostavia liikuntaleikkejä tai vain leikkejä, jotka olivat viisivuotiaille lapsille, vaan tuloksia analysoidessa tuli poimia kaikki tutkimuskysymykseen vastaavat tulokset.

Ennen kuin aloimme purkaa tietoa, oli meidän yhdessä sovittava, mitä tietoa tuloksista haemme. Näin saimme tutkimustuloksia analysoidessamme karsittua pois tiedon, joka oli tutkimuksemme kannalta epäolennaista. Vilka (2015, 164) kutsuu tätä vaihetta tutkimusaineiston pelkistämiseksi: epäolennainen karsitaan pois hävittämättä kuitenkaan olennaista informaatiota. Kanasen (2017, 136–137) mukaan pelkistämisen voi toteuttaa koodaamalla, eli tiivistämällä tekstiä eri koodien alle. Koodaus on siis tekniikka, jonka avulla yhtenäisen tekijän sisältävät tai samaa tarkoittavat asiat voidaan koota yhteen.

Tutkimuskysymys on se, mikä ohjaa turhan tiedon pois karsimista ja tutkimusaineiston tiivistämisestä (Vilka 2015, 165). Me keräsimme aineistosta ne kohdat, jotka auttoivat meitä kokoamaan vinkkivihkoa ja lisäämään liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Etukäteen oli kuitenkin vaikea sanoa, minkälaisia vastauksia saisisimme ja teimmekin päätöksen vastausten koodaamisesta vasta luettuamme vastaukset ja purettuamme haastattelujen annin. Alun perin suunnittelimme jakavamme vastaukset ainakin oppimisen alueiden mukaan, mutta esimerkiksi myös ikäryhmät, sisä- ja ulkotoiminta, toiminnallisuus ja välineiden käyttö olisivat voineet olla ryhmittelyn perusteena. Vilkan (2015, 171) mukaan aineiston purun tavoitteena on ymmärrys tutkittavien toiminta- ja ajattelutavoista.

Kysely

Kyselyyn vastasi yhteensä 19 tutkittavaa. Ensimmäiseen, toiseen ja neljanteen kysymykseen oli vastannut yhteensä 17 vastaajaa kaikista vastaajista. Vastaamatta jättäneet eivät kaikissa kysymyksissä olleet samat kaksi henkilöä, vaan tyhjiä vastauksia tuli yhteensä neljältä eri vastaajalta. Kolmanteen, viidenteen ja kuudenteen kysymykseen olivat vastanneet kaikki 19 vastaajaa. Jokaisen kysymyksen kohdalla sama vastaaja pystyi tuomaan esille niin monta vastausta kysymykseen kuin vain halusi, ja vastausten pituus vaihtelikin

1-47 sanan välillä, lukuun ottamatta tyhjiä vastauksia. Osa vastaajista vastasi kysymyksiin yksittäisillä sanoilla ja esimerkeillä, kun taas osa vastaajista käytti kokonaisia virkkeitä.

Kyselyvastaukset luettuamme, päädyimme säilyttämään ja käsittelemään niitä selkeästi oppimisen alueiden mukaan, eli viidessä eri pinossa, kuten etukäteen olimme suunnitelleetkin. Lisäksi olimme kyselyssä jakaneet ”kielten rikas maailma” -oppimisen alueen kahdella sen mukaan, tukeeko liikunnallinen toiminta yleisesti lapsen kielellisiä taitoja ja identiteettejä, vai vuorovaikutustaitoja. Säilytimme ja käsitelimme näin ollen myös ”kielten rikasta maailmaa” koskevat vastaukset kyselyn mukaisesti, jolloin kategorioita oli yhteensä kuusi kappaletta.

Aloitimme aineiston käsittelyn koodaamalla vastaukset. Saaranen-Kauppinen ym. (2009, 80) kertovat, ettei koodaukselle ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa toimia, vaan tekstistä voi etsiä esimerkiksi poikkeamia tai toistuvuutta. Näin ollen päädyimme itse koodaamaan vastaukset omissa kategorioissaan kolmen eri koodin alle, aineiston käytettävyyden mukaan (taulukko 2). Käytimme tässä apuna värikoodausta. Vihreitä olivat ne vastaukset, jotka toivat esille vähintään yhden uuden tutkimuskysymyksen kannalta käytettävän vastauksen. Keltaisia olivat ne vastaukset, jotka vain toistivat jo mukaan otettuja vihreitä vastauksia sekä sellaiset vastaukset, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymykseen tai olivat liian ympäröiväisiä antamaan meille uutta tietoa tutkimuskysymyksen kannalta. Värikoodauksessa punaisia olivat puolestaan tyhjät vastaukset.

Taulukko 2. Vastausten jakautuminen värikoodauksessa

| Kysymyksen numero kyselyssä | Oppimisen alue / kysymyksen aihe | Vihreät vastaukset | Keltaiset vastaukset | Punaiset vastaukset |
|-----------------------------|---|--------------------|----------------------|---------------------|
| 1. | Kielten rikas maailma | 9 kpl | 8 kpl | 2kpl |
| 2. | Kielten rikas maailma / vuorovaikutustaidot | 11 kpl | 6 kpl | 2 kpl |
| 3. | Ilmaisun monet muodot | 13 kpl | 6 kpl | 0 kpl |
| 4. | Minä ja meidän yhteisömme | 12 kpl | 5 kpl | 2 kpl |
| 5. | Tutkin ja toimin ympäristössäni | 11 kpl | 8 kpl | 0 kpl |
| 6. | Kasvan, liikun ja kehityn | 11 kpl | 8 kpl | 0 kpl |

Koska laadulliseen tutkimukseen otettavaa aineiston määrää ei voi määrällisen tutkimuksen tavoin tilastollisesti selvittää etukäteen, voidaan määräkriteerinä käyttää saturaatiota, eli kylläntymistä (Kananen 2017, 125–126). Tällä tarkoitetaan tilannetta, jossa tutkittavat eivät tuo vastauksissaan enää tutkimuskysymyksen kannalta uutta tietoa, vaan vastaukset toistavat itseään (Tuomi & Sarajärvi 2009, 87). Kuten edellä olevasta taulukosta käy ilmi, jokaisen kysymyksen kohdalla alkoi esiintyä toistoa, eli koodauksessa muodostui keltaisia vastauksia, eikä uusia, eli vihreitä vastauksia enää löytynyt.

Värikoodauksen jälkeen tutkimuksessa hyödynnettäväksi jäivät vihreät vastaukset. Vihreissä vastauksissa mukana olivat kaikki ne vastauslomakkeet, jotka toivat yhdenkin uuden tutkimuskysymyksen kannalta oleellisen vastauksen. Näin ollen myös vihreiden lomakkeiden sisällä esiintyi jonkin verran toistoa, sillä ensimmäinen vastaaja saattoi tuoda esille kolme asiaa, jonka jälkeen seuraava vastaaja toi esille kaksi samaa vastausta ja yhden uuden. Seuraavassa aineiston käsittelyn vaiheessa halusimme samanaikaisesti poistaa edellä mainitun turhan toiston ja jaotella jäljelle jäävät vastaukset kahteen teemaan vinkkivihkoa varten. Tässä aineiston käsittely vaiheessa menetelmänä käytimme teemoittelua. Teemoittelussa vastauksia pilkotaan ja jaetaan eri aihepiirien mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Me teemoitimme jokaisen vihreän vastauslomakkeen sisällöt kyselyn kysymyksistä nousevien aiheiden ja toiston poistamisen vuoksi seuraavien kolmen teeman mukaan: liikunnallinen toiminta, käytännön esimerkki ja poistettava toisto.

Teemoittelun jälkeen jäljelle jäi jokaisen kuuden kategorian alle kahtia jakautunut koonti kaikista tutkimuskysymyksen kannalta oleellisista vastauksista. Tämä koonti toimi oleellisena materiaalina vinkkivihkomme suunnittelussa.

Havainnointi ja haastattelu

Havainnointi- ja haastattelupäivän päätteeksi kirjoitimme aineiston puhtaaksi, eli litteroimme aineiston. Litterointi on siis aineiston muuttamista kirjalliseen muotoon (Kananen 2017, 134), eli meidän tutkimuksemme kohdalla keskustelujen ja havaintojen kirjoittamista auki paperille. Litterointia voi tehdä kolmella eri tasolla. Tarkimmalla tasolla, sanatarkasti litteroidessa, kirjataan ylös kaikki äännähdyksetkin. Lisäksi voidaan kirjata ylös esimerkiksi haastateltavan ilmeet ja eleet. Seuraavaksi tarkimmalla tasolla, yleiskielellisesti litteroidessa, teksti muutetaan kirjakielelle. Propositiotason litteroinnista puolestaan on kyse, jos aineistosta poimitaan vain sen keskeinen sisältö. (Kananen 2017, 134–135.) Oman aineistomme litteroinnille sopivimmaksi tasoksi valikoitui propositiotason litterointi, sillä sanatarkalle tai yleiskielelliselle litteroinnille ei ollut mahdollisuutta teknisten äänilaitteiden puuttumisen vuoksi. Tarkemmalle litteroinnille ei myöskään ollut tarvetta, sillä vinkkivihon

ja tutkimuksen kannalta oleellista oli liikuntaa tukevat käytännöt sekä toiminta, eli havain-
tojen ja haastattelujen keskeinen sisältö.

Kananen (2017, 134) kuvaa litteroinnin haasteeksi sen, että jo kirjoitusvaiheessa tutkija
joutuu tekemään valintoja siitä, mitä kannattaa litteroida, eikä etukäteen aina voi tietää,
mitä aineistoa tutkimukseen lopulta halutaan. Myös meidän opinnäytetyössämme tämä
osoittautui haasteeksi. Havainnoimme toimintaa neljässä ryhmässä ja haastattelimme yh-
deksää henkilöä, joten kaiken nähdyn ja kuullun mukaan ottaminen oli mahdotonta ilman
tekniisiä apuvälineitä. Näin ollen jouduimme jo paikan päällä tekemään valintoja sen suh-
teen, mitä muistiinpanoihin kirjaamme. Kumpikin meistä teki kuitenkin omia muistiinpa-
noja, joten saimme kerättyä monipuolista tietoa, josta yhdessä keskustelimme litterointia
tehdessämme.

Litteroituamme havainnoinnin ja haastattelut, löysimme yhteensä 14 lisäystä kyselylomak-
keista saatuihin vastauksiin. Lisäykset olivat päiväkodin toimintaan ja arjen käytäntöihin
liittyviä huomioita, joiden avulla liikuntaa voidaan lisätä varhaiskasvatuksessa. Osa huomi-
oista oli havainnointiympäristön toiminnassa ja käytännöissä jo olemassa olevia liikku-
mista lisääviä tekijöitä, osa puolestaan oli meidän havaitsemiamme kehityskohteita ja nii-
hin liittyviä, oman kokemuksemme pohjalta mieleen tulleita ideoita. Näitä käytäntöihin ja
arkeen liittyviä huomioitamme varten teimme vinkkivihkoon oman osion, jonka nimeksi
muodostui ”yleiset vinkit”. Näihin vinkkeihin kohdistimme kymmenen havainnoinnin ja
haastattelun tuomista lisäyksistä. Loput neljä lisäystä kohdistuivat oppimisen alueeseen
”kasvan, liikun ja kehityn”.

6.4 Aineiston tulokset

Varhaiskasvatuksen ammattilaiset kokivat, että oppimisen aluetta ”kielten rikas maailma”
tukevat erilaiset sääntö-, perinne- ja laululeikit, liikuntalorut ja riimit, kehon avulla muodos-
tettavat kirjaimet, suujumppa, eläin- ja satujummat sekä liikuntakäsitteet ja kehonosien ni-
meäminen. Myös käytännön esimerkkejä näistä nousi esille. Lisäksi vastauksissa mainit-
tiin vieraiden kielten hyödyntäminen, numeroiden harjoittelu, lasten antamat leikkien
ohjeistukset ja puheen tuottaminen sekä paikkojen, esineiden, värien ynnä muiden sellais-
ten nimeäminen. Tämän kysymyksen kohdalla vastauksissa nousi esille myös musiikkili-
ikunta, rytmittely sekä kehon ja silmän yhteistyö, jotka jäivät pois vinkkivihosta sillä emme
täysin ymmärtäneet niiden suoraa yhteyttä sekä ”kielten rikkaaseen maailmaan” että lii-
kuntaan. Todennäköisesti vastaajat ovat voineet tarkoittaa niiden yhteyttä asioiden ni-
meämiseen ja kielenkäyttämiseen, mutta emme halunneet tulkita vastauksia pidemmälle,
jotta vältimme väärät tulkinnat.

”Kielten rikasta maailmaa” koski myös kyselyn toinen kysymys. Tässä vastaajat pääsivät pohtimaan lasten vuorovaikutustaitoja tukevaa liikunnallista toimintaa. Myös tämän osion vastauksissa esille nousivat sääntö- ja perinneleikit sekä laululeikit. Näiden lisäksi uutena esille nousivat erilaiset viestitehtävät ja parin kanssa toimiminen sekä yhdessä tehtävät harjoitukset ja leikit, temppuradat, jotka lapset tekevät itse ja kulkevat yhdessä parin kanssa läpi, pihaleikit, joukkuepelit, ongelmanratkaisutehtävät, leikkivarjo ja tutustumisleikit. Myös tässä osiossa nousi esiin konkreettisia käytännön esimerkkejä leikeistä. Teemoina esille nousivat kannustaminen, muiden huomioiminen, toisen liikkeiden lukeminen, yhteinen etu ja sen tavoittelu ja jokaisen lapsen tärkeys sekä auttaminen.

Tämän kysymyksen alla esille nousivat myös retket, joita vinkkivihossa päädyimme käsittelemään toisen oppimisen alueen alla. Lisäksi esille nousi vuoron odottaminen, jota emme omana vastauksenaan ottaneet vinkkivihkoon mukaan, sillä vuoron odottamiseen kuluva aika tulisi pyrkiä vähentämään. Väkisinkin vuoron odottamista varhaiskasvatuksessa kuitenkin esiintyy ja odottamisen taitoa tulee myös harjoitella. Käytännön esimerkkinä esille nousi jooga, jonka yhteyttä lasten vuorovaikutustaitoihin emme ymmärtäneet.

Kolmas kysymyksemme koski oppimisen aluetta ”ilmaisun monet muodot”. Kyselyvastausten mukaan tätä oppimisaluetta tukevat musiikkiliikunta, laulu- ja loruleikit, kehosoitimet, erilaiset rytmit ja niiden hyödyntäminen liikkumisessa, satujumppa, juhlatapahtumat, olympialaiset, tanssi, toiminnallinen draama, kuvasuunnistus, perinneleikit, perinteiset liikuntalajit, lajikokeilut, keholla erilaisten muodostelmien, kuvioiden ja liikkeiden tekeminen, eri tavoin liikkuminen sekä jumppakortit. Myös käytännön esimerkit sekä viittomien, kuvien ja muotoalustojen hyödyntäminen nousivat vastauksissa esille.

Tämän oppimisen alueen alla vastauksissa esiintyi muutama toiminta, joiden kohdalla emme ymmärtäneet niiden yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen, vaikka ne ”ilmaisun moniin muotoihin” liittyivätkin. Tällaisia vastauksia olivat muun muassa musiikkimaalaus, levyraati, askartelu- ja laulupiirtäminen. Kaikki näistä on kaikesti muokattavissa fyysisesti aktiiviseksi toiminnaksi, mutta me emme kuitenkaan tiedäneet, mitä vastauksilla haettiin. Siirtyminen kävellen ja tutkiva oppiminen puolestaan jäivät tässä kohtaa vinkkivihostamme pois, sillä ne olivat vastauksina liian laajoja ja ympäröiväisiä.

Neljäs kysymys koski oppimisen aluetta ”minä ja meidän yhteisömme”. Tämän alueen vastauksissa esille nousivat yhteistyö esimerkiksi palvelutalojen kanssa, retket, liikuntakentät, liikenteessä ja luonnossa liikkuminen sekä käyttäytyminen, olympialaiset, erilaiset lajit ja lajikokeilut, eettiset kysymykset, kuten oikea ja väärä sekä vuoron odottamisen harjoittelu, katsomukset, entisaikojen kuvien katsominen lähiympäristöstä ja niiden vertaaminen nykypäivään, ympäristön havainnointi ja asioiden nimeäminen, lähiympäristön

historialliset kohteet sekä suomalaiset ja ulkomaiset perinneleikit. Kyselyvastauksissa tuli myös useita käytännön esimerkkejä. Käytettävänä välineenä esille nousivat muun muassa tabletti ja erilaiset mediavälineet. Tässä oppimisen alueessa jätimme vinkkivihosta pois seurakunnan tapahtumat, kuten metsäkirkon, sillä vastauksissa ei ollut eritelty, miten kyseisissä tapahtumissa korostuu fyysinen aktiivisuus.

Viides kysymyksemme koski oppimisen aluetta ”tutkin ja toimin ympäristössäni”. Tämän oppimisen alueen tehtävää tukevaa liikunnallista toimintaa vastaajien mielestä olivat retket eri kohteisiin, kuten metsään, kierrätyspisteelle, kirjastoon tai rannalle, eri alustoilla, kuten nurmikolla tai hiekkakentällä liikkuminen, pihatalkoot, luonnon materiaalien havainnoiminen ja kerääminen askarteluihin, ympäristön tutkiminen ja sen muutosten havainnoiminen, lumesta rakentaminen, eri tavoin liikkuminen, kiipeily, liikuntavälineet ja -telineet, tempurata, päiväkodin piha, tuokiot päiväkodin ulkopuolella, Metsämörri-toiminta, suunnistus sekä liikennekasvatus. Roskien keräämisen vastauksena jätimme vinkkivihosta pois, sillä se ei kaikkialla ole sallittua turvallisuuden vuoksi.

Oppimisen aluetta ”kasvan, liikun ja kehityn” koski kuudes ja samalla viimeinen kysymyksemme. Vastauksissa esiin nousivat arkiliikunta, liikuntatapahtumista vihjaaminen vanhemmille, liikuntatapahtumat ja toiminnalliset juhlat, liikuntavälineiden ja tilojen monipuolinen käyttäminen, toiminnalliset radat ja liikuntatehtävät esimerkiksi haku- ja tulotilanteissa, pyöräily, haravointi, ulkoilma ja retket, rajojen testaaminen, portaiden valitseminen hissien sijaan, satujumppa, liikunnan vuosikello, liikuntasuosittelun mukaan toimiminen ja liikunnan ottaminen aktiiviseksi osaksi ryhmän toimintaa pitkin päivää, esimerkiksi siirtymiin. Myös positiivinen palaute, liikkumisen into, yhdessä tekeminen, yhteistyö vanhempien kanssa, liikunnasta keskusteleminen vanhempien kanssa, perheiden tukeminen, lasten ja perheen toiveet, vanhempien malli lapsille, liikunnan mahdollistaminen ja lasten kannustaminen tekemään ja liikkumaan itse nousivat esille. Myös tässä oppimisen alueessa esille nousi roskien kerääminen, joka jätettiin pois vinkkivihosta. Lisäksi aktiivisuusranneke jätettiin vinkkivihon ulkopuolelle, sillä niitä ei kaikissa päiväkodeissa ole saatavilla.

Edellä mainittuun oppimisen alueeseen kohdistui neljä havainnointi- ja haastattelupäivänä esiin nousutta seikkaa. Yksi näistä oli pienten tilojen hyödyntäminen. Touhula Tempu-Vekarassa myös pieniä tiloja hyödynnettiin liikunnan toteuttamisessa, eikä tilaa nähty liikuntaa rajoittavana tekijänä. Lisäksi lapset tekivät paljon asioita arjessa itse. Esimerkiksi ruoka kannettiin itse pöytään, lapset kiipesivät itse tuolille ja toivat askarrellessa itse roskansa roskiin. Lisäksi esille nousi turhien kieltojen pohtiminen ja lasten ohjaaminen uusien taitojen harjoittelussa sekä viimeisenä mainintana sääntöjen pohtiminen sen näkökulmasta, mitä päiväkodissa saa tehdä.

Näiden lisäksi esiin nousi kymmenen yleistä vinkkiä. Näitä olivat liikuntavälinelistä, liikuntaleikin pitäminen leikinvalinnassa, kiertävät liikuntapisteet, kuljetustehtävä, aamupiirin pitäminen seisten, jumppakortit siirtymissä, muotopalojen käyttäminen leikeissä sekä omana lisäyksenämme havainnoinnin pohjalta ”liikuttaja”-titteli. Teemoina esille nousivat aikuisen malli ja odottamisen välttäminen. Näiden esittelyt löytyvät tarkemmin vinkkihosta (Liite 1).

7 YHTEENVETO

7.1 Pohdinta ja prosessin arviointi

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli lisätä liikuntaa varhaiskasvatuksen kentällä yleisesti sekä rikastuttaa toimeksiantajamme, eli päiväkotia Touhula TemppuVekaran arkea, uusilla liikkumisen muodoilla. Työn tarkoitusta tukee opinnäytetyössä käsittelemämme tutkimustieto lasten fyysisen aktiivisuuden nykyisestä määrästä: liikunnan lisäämiselle on selkeä tarve varhaiskasvatuksessa. Tavoitteena olikin koostaa vinkkivihko, josta varhaiskasvattajat saavat käytännön vinkkejä lasten fyysisen aktiivisuuden tueksi.

Yhdistimme fyysisen aktiivisuuden näkökulman kaikkiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (Opetushallitus 2016) oppimisen alueisiin, jotka käsittelemme opinnäytetyön teoriaosassa yleisesti sekä liikunnan näkökulmasta. Onnistuimme rajaamaan työssämme käsitellyn teoriasisällön vinkkivihon kannalta oleellisiin asioihin. Fyysistä aktiivisuutta käsitellessä tärkeään rooliin nousee esimerkiksi liikkumisen merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle sekä olemassa olevat suositukset, jotka varhaiskasvattajien on oleellista tietää. Teoria ja tutkimuksen kautta saatu tieto muodostavat kokonaisuuden, jonka avulla vinkkivihon kokoaminen sujui luontevasti ja lopputulos onnistui paremmin kuin etukäteen saatoimme edes ajatella. Teoriaosuutta kirjoittaessa yritimme saada myös terveysalan ammattilaisia haastateltavaksi koskien lapsen kasvua ja kehitystä sekä nykyistä fyysisen aktiivisuuden määrää. Lähetimme useamman sähköpostin aiheeseen liittyen, mutta emme saaneet vastausta keneltäkään.

Varsinaisen aineiston keruun, eli kyselyn, havainnoinnin ja haastattelujen pohjalta kävi ilmi, että varhaiskasvatuksen kentällä on yleisen tiedon lisäksi myös paljon niin sanottua ”hiljaista tietoa”, jota voi hyödyntää liikunnan lisäämisessä. Hiljaisen tiedon jakaminen muille osoittautui vinkkivihkomme tärkeäksi tehtäväksi. Tuloksista kävi ilmi myös se, että fyysinen aktiivisuus voidaan linkittää kaikkiin oppimisen alueisiin monin eri tavoin. Liikuntaa ei tule nähdä vain viikoittaisena tuokiona, vaan sen voi ottaa suunnitellusti sekä spontaanisti osaksi jokapäiväistä arkea ja päiväkodin toimintaympäristöä. Jo pienillä askeleilla voidaan tehdä suuria harppauksia kohti fyysisesti aktiivisempaa varhaiskasvatusta. Emme siis väitä, etteikö fyysinen aktiivisuus luonnostaankin kuuluisi jossain muodossa jokaiseen oppimisen alueeseen, mutta vinkkiemme avulla varhaiskasvattajat voivat pohtia liikunnan osuutta ja lisäämistä niissä kaikissa.

Pidämme opinnäytetyömme tuotosta, eli vinkkivihkoa yhtenä isona johtopäätöksenä työllemme. Siinä olemme yhdistäneet teorian ja tutkimuksen kautta saadun tiedon kulkemaan käsi kädessä erilaisten vinkkien muodossa. Onnistuimme vastaamaan opinnäytetyömme

tavoitteeseen, eli koostamaan vinkkivihon, jonka avulla myös opinnäytetyön tarkoitukseen on mahdollista vastata. Nyt toivomme, että vinkkivihko löytää tiensä aktiiviseen käyttöön mahdollisimman monessa päiväkodissa.

Prosessi on myös antanut meille opinnäytetyöntekijöinä paljon uutta osaamista. Verrattessa kertynyttä osaamistamme sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetensseihin, olemme saaneet opinnäytetyön myötä eniten uutta osaamista asiakastyön osaamiseen, joka pitää sisällään yksilön kasvun ja kehityksen tukemisen, työmenetelmien soveltamisen sekä asiakasryhmien ohjaamisen. Lisäksi tutkimus- ja kehittämisosaamisemme on prosessin myötä kasvanut huomasti. Kummankin meistä on tarkoitus viedä opinnäytetyön anti, eli vinkkivihko, mukana omiin työyhteisöihimme päiväkodissa.

Yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli kaikin puolin sujuvaa ja saimme aineiston keruun avulla äärimmäisen tärkeää tietoa vinkkivihkoa varten. Ilman yhteistyötä, ei vinkkivihosta olisi tullut niin monipuolinen ja onnistunut, kuin se nyt on. Lisäksi keskinäinen yhteistyömme onnistui loistavasti ja etenkin aikataulutus sekä aikataulussa pysyminen luonnistui moitteettomasti.

7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön eettisyyden ja luotettavuuden varmistimme muun muassa tekemällä toimeksiantosopimuksen yhteistyöpäiväkoti Touhula TemppuVekaran kanssa. Toimeksiantosopimuksessa sovimme toimeksiannon ehdoista. Lisäksi haimme tutkimusluvan (Liite 2) tiedonkeruuta varten. Teimme yhteistyöpäiväkodin kanssa myös salassapitosopimuksen, joka takasi sen, ettemme käyttäneet opinnäytetyössä salassa pidettäviä tietoja, kuten päiväkodissa kuulemiamme nimitietoja tai muita tunnistetietoja. Emme myöskään keränneet tutkimusaineistoa nimillä, emmekä hyödyntäneet niistä tietoja, joista olisi voinut tunnistaa vastaajan. Käsittelimme saamiamme tutkimustuloksia huolellisesti, jotta ne eivät voineet päätyä ulkopuolisten saataville eivätkä nähtäville. Opinnäytetyöprosessin jälkeen tuhosimme saamamme aineiston asianmukaisella tavalla. Lisäksi toimeksiantajamme luki ja tarkisti opinnäytetyömme sisällön ennen sen julkaisemista.

Olemme kuvanneet opinnäytetyön aineiston keruun ja käsittelyn kattavasti sekä läpinäkyvästi. Kanasen (2017, 176, 178) mukaan kattava dokumentointi on tutkimuksen luotettavuuden tarkastelun kannalta tärkeää. Lisäksi ratkaisujen perustelu tuo hänen mukaansa tutkimukselle uskottavuutta. Olemmekin tutkimuksen tuloksia dokumentoidessa eritelleet perustellen myös vinkkivihosta pois jääneet vastaukset, jotta lukijan on mahdollista tarkastella tutkimuksen luotettavuutta ja uskottavuutta. Lisäksi, kuten jo raportissa toimme esille, olemme hyödyntäneet tutkimusosiossa kolmea eri menetelmää tiedon keruussa.

Triangulaation avulla tutkimuksen luotettavuutta voidaan varmistaa, sillä monen menetelmän avulla ilmiötä tarkastellaan useammasta suunnasta (Kananen 2017, 154). Lisäksi saavutimme kyselyn osalta kylläntymispisteen, eli saturaation, ja vastaukset alkoivat toistaa itseään.

Opinnäytetyömme luotettavuutta tukee myös se, että käytimme riittävän tuoreita tutkimustietoja sekä aiheen ja alan kirjallisuutta. Meillä on molemmilla riittävä opinnäytetyön alan tuntemus ja aiheeseen liittyvä pätevyys, sillä olemme työskennelleet varhaiskasvatuksen parissa pitkään. Olemme olleet opinnäytetyön prosessin aikana avoimia, rehellisiä sekä huolellisia. Prosessin aikana olemme kunnioittaneet niin yhteistyöpäiväkotia kuin sen työntekijöitä sekä toinen toisiamme. Opinnäytetyömme eettisyyden ja luotettavuuden pohdinnan tukena käytimme Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiä suosituksia (Kettunen, Kärki, Näreaho & Päälylyaho 2017).

7.3 Työn merkitys ja jatkokehittämisehdotukset

Työllämme on liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuksessa lisäävä vaikutus. Vinkkivihko on sovittu otettavaksi käyttöön toimeksiantajallamme, ja lisäksi olemme ottaneet yhteyttä henkilöön, jonka kanssa voimme neuvotella vinkkivihon levityksestä myös muihin Touhulan liikuntapainotteisiin päiväkodeihin. Toistaiseksi emme ole saaneet vastausta yhteydenottoomme. Toivomme, että vinkkivihko löytää tiensä aktiiviseen käyttöön myös esimerkiksi kunnallisessa varhaiskasvatuksessa. Vinkkivihko on yleistettävissä varhaiskasvatukseen ympäri Suomen, sillä vinkit on suunniteltu sovellettaviksi eri ikäisille lapsille.

Liikunnan lisäämisestä varhaiskasvatukseen on tehty, ja voi edelleenkin tehdä, monenlaisia opinnäytetöitä, sillä aihe on tärkeä ja pinnalla niin kauan kuin suosituksen mukainen fyysisen aktiivisuuden määrä ei toteudu. Meitä mietityttämään jäi esimerkiksi ajatus, että joku lähtisi jalkauttamaan konkreettisia vinkkejä varhaiskasvatukseen esimerkiksi tietois-kujen muodossa. Toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tavoitteena olisi järjestää tietois-kuja päiväkodeilla, olisi mielenkiintoinen. Myös vinkkivihkomme vaikuttavuutta tutkiva opinnäytetyö voisi tuoda uutta näkökulmaa liikunnan lisäämiseen sekä auttaa jälleen seuraavia opiskelijoita luomaan uusia vinkkejä ja keinoja lisätä liikuntaa varhaiskasvatuksessa.

Jatkossa uusien tutkimusten avulla voitaisiin myös selvittää, miten muita tärkeitä asioita voitaisiin nähdä osana varhaiskasvatussuunnitelman perusteita (Opetushallitus 2016). Esimerkiksi tunne- tai kaveritaidot voisivat olla tutkimuksen kohteena. Myös näistä voisi koostaa jonkinlaisia käytännön vinkkejä varhaiskasvattajille esimerkiksi vinkkivihon tai oppaan muodossa.

LÄHTEET

Painetut lähteet:

Ahonen, L. 2017. Vasun käyttöopas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2010. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 26-44.

Finnish National Agency for Education 2017. National Core Curriculum for Early Childhood Education and Care 2016. Regulation and guidelines 2017:10. Helsinki: Finnish National Agency for Education.

Grönfors, M. 2010. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 154-170.

Järvinen, K. & Mikkola, P. 2015. Oletko sä meidän kaa? Näkökulmia osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Pedatieto Oy.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 234. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Karvinen, J., Sääkslahti, A., Pönkkö, A., Fonsén, E., Kemppainen, T., Soukainen, U., Palosaari, T., Korhonen, N. & Ketola, H. 2015. Ilo kasvaa liikkuen. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Ohjelma-asiakirja. Helsinki: Valo (Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry).

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Leinonen, J. 2014. Pedagogisia näkökulmia lasten osallisuuden tukemiseen varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Leinonen, J. (toim.) Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Tampere: Suomen Varhaiskasvatus ry, 16-40.

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Pulli, E. 2013. Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lasten keskus.

Pulli, E. 2017. Liikkua, leikkiä ja luoda. Liikuntaideoita varhaiskasvatukseen. Helsinki: Lasten keskus.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017. Liikkuva lapsi. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 136-149.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tammelin, T. 2017. Liikuntasuositukset. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 54 – 67.

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 11. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Turja, L. 2017. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 38-55.

Valli, R. 2010. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 103-127.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 21.

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Elektroniset lähteet:

Australian Government 2018. Guidelines for healthy growth and development for your child. Australian 24-Hour Movement Guidelines for the Early Years (birth to 5 years): An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep. Department of Health. Esite [viitattu 1.11.2018]. Saatavissa: [http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/F01F92328EDADA5BCA257BF0001E720D/\\$File/Birthto5years_24hrGuidelines_Brochure.pdf](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/F01F92328EDADA5BCA257BF0001E720D/$File/Birthto5years_24hrGuidelines_Brochure.pdf)

Department of Health 2011. Start Active, Stay Active: A report on physical activity from the four home countries' Chief Medical Officers. Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Protection [viitattu 1.11.2018]. Saatavissa: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/216370/dh_128210.pdf

Finto 2016. YSA – Yleinen suomalainen asiasanasto. Kansalliskirjasto [viitattu 29.10.2018]. Saatavissa: <http://finto.fi/ysa/fi/page/Y159233>

- Kajaanin ammattikorkeakoulu 2018. Haastattelu [viitattu 20.9.2018]. Saatavissa: <https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Aineiston-keruumenetelmat/Haastattelu>
- Kettunen, J., Kärki, A., Näreaho, S. & Päällysaho, S. 2017. Ammattikorkeakoulujen opin-
näytetöiden eettiset suositukset [viitattu 7.9.2018]. Saatavissa: http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?t=1526903222
- LIKES 2018. Varhaiskasvatus liikkumisen mahdollistajana. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES [viitattu 24.8.2018]. Saatavissa: <https://www.likes.fi/tuloskortti/varhaiskasvatus-2016>
- Opetushallitus 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Määräykset ja ohjeet 2016:17 [viitattu 26.8.2018]. Saatavissa: https://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf
- Pfeifer, K., Banzer, W., Ferrari, N., Füzéki, E., Geidl, W., Graf, C., Hartung, V., Klamroth, S., Völker, K. & Vogt, L. 2016. Recommendations for physical activity. Teoksessa Rütten, A. & Pfeifer, K. (Eds.) National Recommendations for Physical Activity and Physical Activity Promotion. Federal Ministry of Health, 19-65 [viitattu 1.11.2018]. Saatavissa: <https://www.sport.fau.de/files/2015/05/National-Recommendations-for-Physical-Activity-and-Physical-Activity-Promotion.pdf>
- Saaranen-Kauppinen, A., Puusniekka, A., Kuula, A., Rissanen, R. & Karvinen, I. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja 2009. Tampereen yliopisto [viitattu 20.9.2018]. Saatavissa: <https://courses.helsinki.fi/sites/default/files/course-material/4453723/kvalitatiivisten%20menetelmien%20verkko-oppikirja.pdf>
- Saastamoinen, M., Vähä, T., Ypyä, J., Alahuhta, M. & Päätaalo, K. 2018. Toiminnallisen oppinäytetyön oppimiskokemukset. Oulun ammattikorkeakoulu [viitattu 20.9.2018]. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152055/ePooki%2045_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Stenvall, E. & Seppälä, U. 2008. Talo lapsia varten. Lapsen osallisuus pääkaupunkiseudun päiväkodeissa. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus SOCCAn ja Heikki Waris -instituutin työpapereita 2008:1. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto [viitattu 19.10.2018]. Saatavissa: http://www.socca.fi/files/100/Talo_lapsia_varten_lasten_osallisuus_paivakodissa.pdf

Tieteelliset perustelut varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22 [viitattu 25.8.2018]. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Touhula 2018a. Miksi Touhula? [viitattu 27.8.2018]. Saatavissa: <https://www.touhula.fi/touhula/miksi-touhula/>

Touhula 2018b. Päiväkodit [viitattu 27.8.2018]. Saatavissa: https://www.touhula.fi/paivakodit/?_ga=2.72887251.192265022.1535474980-157318039.1527762348

Touhula 2018c. Toimintatamme [viitattu 26.8.2018]. Saatavissa: <https://www.touhula.fi/touhula/toimintatamme/>

Touhula 2018d. Touhula TemppuVekara [viitattu 26.8.2018]. Saatavissa: <https://www.touhula.fi/paivakoti/pirkkala-temppuvekara/>

Touhula 2018e. Touhula yrityksenä [viitattu 26.8.2018]. Saatavissa: <https://www.touhula.fi/touhula/touhula-yrityksena/>

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Suomen laki [viitattu 26.10.2018]. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Yhdistyneiden kansakuntien yleissopimus lasten oikeuksista 1989 [viitattu 26.10.2018]. Saatavissa: https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf

LIITTEET

Liite 1. Vinkkivihko



*Fyysinen aktiivisuus oppimisen alueilla
– Vinkkejä varhaiskasvattajille*

*Anniina Valtonen &
Hanna Vastamäki*

Kuvitus: Aino Marjamaa

Hyvä lukija!

Käsissäsi sinulla on opinnäytetyömme tuotos eli vinkkivihko liikunnan lisäämiseksi. Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa vinkkivihko, jonka avulla varhaiskasvatuksen henkilökunta voisi pienellä vaivalla lisätä liikuntaa lapsiryhmien arkeen ja toivommekin tämän vinkkivihon tulevan aktiiviseen käyttöön.



Vinkkivihon pohjana on käytetty Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden 2016 oppimisen alueita. Oppimisen alueita ovat kielen rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn (Opetushallitus 2016, 39).

Olemme keränneet jokaisen oppimisen alueen alle fyysisistä aktiivisuutta lisääviä toimintavinkkejä, joita jokainen voi hyödyntää ja soveltaa itselleen ja lapsiryhmälleen sopivimmalla tavalla, huomioiden esimerkiksi lasten iät ja taitotasot. Vihosta löytyy myös yleisiä vinkkejä, kuinka omalla toiminnallaan ja toimintaympäristöllä muokkaamalla voi saada lasten fyysisesti aktiivista aikaa kasvamaan. Osa vinkeistä soveltuu useamman otsakkeen alle, joten toisinaan esimerkiksi käytännön vinkit saattavat tarkoituksen mukaisesti toistua useamman oppimisen alueen kohdalla. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016, 14) suosittelevat päivän fyysisen aktiivisuuden koostuvan kuormitukseltaan erilaisista liikkumisen muodoista, joten myös vinkit on suunniteltu vastaamaan kuormituksen eri tasoja. Yhteensä varhaiskasvatustikäisen lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016, 13–14).

Muutos kohti fyysisesti aktiivisempaa varhaiskasvatusta ei tapahdu hetkessä, eikä kaikkia vinkeistämme tulekaan ottaa käyttöön kerralla. Oman toimintaympäristön muokkaamisen voi aloittaa lähellä liikkeelle niistä vinkeistä, jotka palvelevat oman päiväkotinne tarvetta parhaiten. Osa kohdista varmasti toteutuukin jo monissa päiväkodeissa, jolloin voi keskittyä suoraan niihin, joissa vielä esiintyy haasteita ja niihin, jotka ovat uusia ideoita oman päiväkotinne toimintaan. Vinkkivihon tarkoitus onkin tarjota jokaiselle jotakin ja ideoita voi muokata oman mielensä mukaan.

Vinkkivihon vinkeissä on hyödynnetty päiväkotia Touhula TemppuVekaran henkilökuntaa, joilta keräsimme vinkkejä niin kyselyn, havainnoinnin kuin haastattelunkin avulla. Lisäksi vinkeissä näkyvät alan teoksista poimitut vinkit ja oma kokemuksemme liikunnan ja varhaiskasvatuksen parissa. Vinkkivihon loppuun olemme keränneet vihon tekoon käytetyt lähteet sekä erilaisia nettisivuja ja kirjoja, joista voi etsiä lisää liikunnallisia vinkkejä.

Tämän vinkkivihon myötä toivotamme iloisia hetkiä liikunnan parissa!

Amiina Valttonen ja

Hanna Vastamäki

9.11.2018



SISÄLLYS

| | |
|---------------------------------------|----|
| YLEISET VINKIT | 4 |
| KIELTEN RIKAS MAAILMA..... | 6 |
| ILMAISUN MONET MUODOT..... | 8 |
| MINÄ JA MEIDÄN YHTEISÖMME | 10 |
| TUTKIN JA TOIMIN YMPÄRISTÖSSÄNI | 12 |
| KASVAN, LIIKUN JA KEHITYN | 14 |
| LÄHTEET JA LISÄMATERIAALIA | 16 |

Huom!

Voitte käyttää vinkkivihkoa myös tehtäväkirjan tavoin. Jokaisen osa-alueen lopussa on muistilista, johon voitte rastittaa suoritusmerkinnän vinkin kohdalle suoritettunne kyseisen tehtävän, ohjeen tai aiheen tarkastelun / pohdinnan. Jos vinkki toteutuu jo valmiiksi omassa ryhmässänne tai päiväkodissänne, voitte rastittaa sen valmiiksi. Jos joku vinkeistä ei sellaisenaan ole toteutuskelpoinen juuri teidän ryhmässänne, voitte muokata siitä itsellenne sopivan.

Yleiset vinkit

Liikuttaja

Ottakaa päiväkodillanne käyttöön "liikuttaja"-titteli. Tämä tarkoittaa sitä, että yksi päiväkodin aikuisista on ulkoilussa ns. liikuttaja. Tämän liikuttajan tehtävä on aktivoida pihalla olevia passiivisia lapsia erilaisiin leikkeihin ja peleihin. Liikuttaja voi esimerkiksi laittaa alulle polttopallon, hippaleikkejä, pyörittää hyppynarua tai opettaa lapsille jonkun uuden pihapelin tai -leikin. Pikkuhiljaa lapset oppivat tulemaan liikuttajan luo ja ehdottavat itsekin erilaisia pelejä ja leikkejä, joita olisi kiva tehdä. Liikuttaja ei ole ulkoilussa valvontavastuussa, jotta hän voi keskittyä lasten liikuttamiseen. Liikuttaja-titteli voi olla esimerkiksi yhden ryhmän vastuulla viikon kerrallaan. Jos henkilökuntaa on riittävästi, voi liikuttaja olla ulkoilussa useampi. Liikuttajasta on hyvä tehdä lapsille tunnistettava, esimerkiksi heijastinliivin tai värikkään huivin avulla.



Kiertävät liikuntapisteet

Suunnitelkaa jokaisessa päiväkodin ryhmässä yksi siirrettävissä oleva liikuntapiste. Liikuntapiste voi olla minkäläinen tahansa, kunhan sen saa helposti kannettua ryhmästä toiseen ja se on muokattavissa eri ikäisille lapsille. Sopikaa missä järjestyksessä liikuntapisteet kiertävät ryhmien välillä ja mikä on pisteiden vaihtoaika: vaihtuuko piste viikoittain vai esimerkiksi kahden viikon välein? Jos päiväkodissa/ryhmässä on käytössä leikinvalintataulu, laittakaa liikuntapiste päivittäin yhdeksi leikkivaihtoehdoksi.

Aikuisen malli

Koska lapset katsovat mallia toiminnalleen aikuiselta, on äärimmäisen tärkeää, että jokainen tilassa oleva aikuinen osallistuu liikunnalliseen toimintaan esimerkiksi ryhmän yhteisillä hetkillä, eikä kukaan istu reunalla ja vain seuraa toimintaa. Jos istumisen tarkoituksena on kuitenkin suunnitellusti havainnoida ryhmää tai yksittäistä lasta, on se perusteltua. Pohtikaa tiimissänne myös, milloin ryhmän yhteisillä hetkillä tarvitaan useampi aikuinen toimintaa ohjaamaan. Jos esimerkiksi yksi aikuinen ohjaa liikuntahetkeä 21 lapselle ja toinen aikuinen odottaa viereisessä huoneessa, että tuokio loppuu, olisiko perusteltua, että toinenkin aikuinen olisi mukana tuokiolla ohjaamassa esimerkiksi tukea tarvitsevia lapsia. Pohtikaa myös, minkä mallin lapset saavat keskenään höpöttelevistä aikuisista, jotka eivät osallistu tai keskity toimintaan.

Aamupiiri seisten

Oletteko koskaan miettineet, miksi aamupiirillä istutaan niin paljon? Voisiko aamupiirin toisinaan pitää kokonaan tai edes osittain seisten? Aina ei tarvitse istua ja useita istuen onnistuvia toimintoja voi toteuttaa myös seisten.

Odottamisen välttäminen ja jumppakortit

Päiväkodissa lapsia on paljon suhteessa aikuisten määrään, joten luonnollisesti lapset joutuvat toisinaan odottamaan. Esimerkiksi ulos lähtiessä ensimmäiset lapset saattavat olla valmiita pitkään ennen kuin ensimmäinen aikuinen lähtee pihalle heidän kanssaan. Pohtikaa ryhmässänne, miten näitä odotusaikoja voitaisiin lyhentää. Onko mahdollista sopia esimerkiksi tietty valmiiden lasten määrä, jolloin ensimmäinen aikuinen pukeutuu pihalle? Voisiko odotustilanteissa olla jumppakortit lasten saatavilla tai nähtävillä, joita he voisivat odotellessaan hyödyntää? Korteissa voi olla eläinhahmojen opastuksella erilaisia perusliikkeitä tai vaikkapa joogaa. Kortteja voi askarrella myös itse tai yhdessä lasten kanssa.

Osallisuus

Lapsen osallisuudelle fyysisen aktiivisuuden osalta on päiväkodeissa paljon spontaaneja tilanteita, joihin aikuiset voivat tarttua. Jos lapset esimerkiksi kulkevat pöytien ja tuolien ali, rakentakaa penkeistä ja tuoleista tempurata. Jos lapset ovat levottomia pöytähommissa, pyytäkää kaikkia nousemaan hetkeksi ylös ja hypplikää hetki esimerkiksi x-hyppyjä tai tehkää lasten toivomia liikkeitä. Vai voisiko pöytähommat tehdä seisten alun perinkin? Jos lapset painivat ja nuhjaavat, opettakaa heille nassikkapainia tai pukkittappelua. Tarttukaa rohkeasti lasten ideoihin ja ajatuksiin.

Kuljettajatehtävä

Aina joskus tulee tilanteita, että joku ryhmän aikuisista joutuu poistumaan ryhmästä, esimerkiksi tulostamaan papereita, hakeakseen askarteluvälineitä tai vaikka viedäkseen papereita johtajan luo. Ottakaa näiden tehtävien hoitamiseen lapsi mukaan. Lapsi saa tärkeän tehtävän päästessään aikuisen mukaan ja tehtävän tärkeyttä voi korostaa "kuljettajatehtävä"-lyltilillä, jonka voi esimerkiksi ripustaa lapsen kaulaan. Näin lapsi saa arki liikuntaa ja aikuisen jakamattoman huomion. Huomioikaa, että kaikki lapset pääsevät vuorotellen olemaan "kuljettajia".

Liikuntavälineistä

Kootkaa kaikki päiväkodin liikuntavälineet yhteen tai useampaan pisteeseen, riippuen päiväkodin koosta. Kirjoittakaa lista välineistä, jotta jokainen työntekijä tietää, mitä liikuntavälineitä päiväkodilla on. Tehkää listaan myös lainaus osio. Näin mikä tahansa ryhmä voi lainata välineitä niin paljon kuin haluaa ja kaikki tietää, missä mikäkin väline milloinkin on. Tarkoituksena on se, että välineet eivät haudaudu yksittäisten ryhmien kaappeihin vaan ovat kaikkien saatavilla. Sijoittakaa liikuntavälineet siten, että lapset voivat käyttää niitä leikeissään.

Muistilista:

- Liikuttaja
- Kiertävät liikuntapisteeet
- Aikuisen malli
- Aamupiiri seisten
- Odottamisen välttäminen
- Jumppakortit
- Osallisuus
- Kuljettajatehtävä
- Liikuntavälineistä

Kielten rikas maailma

Kielten rikas maailma -oppimisen alue tukee lasten kielellisen identiteetin sekä kielellisten valmiuksien ja taitojen kehittymistä. Kielen kehittymisen keskeisiä osa-alueita ovat vuorovaikutustaidot, kielen ymmärtämisen ja puheen tuottamisen taidot, kielellinen muisti ja sanavarasto, kielitietoisuus ja kielen käyttötaidot. (Opetushallitus 2016, 40.)

Puheen ymmärtäminen

Kootkaa tiimissä yhteen erilaisia sääntöleikkejä ja ohjatkaa niitä lapsille. Kiinnittäkää huomiota siihen, miten ohjaatte lapsia. Sääntöleikeissä lasten täytyy kuunnella ohjeita ja ymmärtää, miten leikissä tulee toimia. Selkeä ohjeistus auttaa lasta harjoittelemaan puheen ymmärtämistä.

Kielen tuottaminen

Antakaa lasten kertoa ideoitaan ääneen sekä mahdollisuuksien mukaan ohjeistaa pelejä ja leikkejä. Valitkaa peleiksi ja leikeiksi toimintoja, joissa saa ja täytyy käyttää ääntä. Ujoimpia ja hiljaisimpia lapsia ei tule pakottaa puhumaan tai käyttämään ääntään. Heitä varten voi käyttöön ottaa esimerkiksi liikuntakortit, joissa on eläinten kuvia. Aina tietyn kuvan tullessa, on liikkumisen lisäksi myös äänneltävä kuin kyseinen eläin. Kun kaikki lapset pitävät ääntä ja äänet ovat riittävän tuttuja, voi ujoimpikin lapsi rohkaistua mukaan toimintaan.

Temppurata

Antakaa lapsille tehtäväksi suunnitella ja rakentaa yhdessä temppurata. Suunnittelun tueksi tutustukaa välineisiin, joita temppuradan rakentamiseen voi käyttää sekä tilaan, johon temppurata tulee. Aikuinen on apuna, jos esimerkiksi välineiden siirtely on hankalaa tai jos lapsilla tulee erimielisyyksiä, joiden selvittäessä tarvitaan aikuista. Kun rata on valmis, lapset kiertävät sitä sopimallaan tavalla. Lisäohjeena aikuinen voi ohjeistaa kulkemaan radan esimerkiksi parin kanssa käsikädessä.

Tutustumisleikit

Varsinkin toimintakauden alussa ja uusien lasten tullessa ryhmään on tärkeää, että lapset tutustuvat toisiinsa, jotta jokaiselle löytyy kaveri. Mitä tutustumisleikkejä sinä osaat? Voitte esimerkiksi heittää palloa piirissä ja aina kun vastaanottaa pallon, kerrotaan oma nimi. Näin saadaan samalla harjoiteltua oman nimen kertomista, kaverin huomioimista ja pallon heittotaitoja. Jos joku lapsista jännittää nimen kertomista, voi häntä avustaa nimen kertomisessa sanomalla sen esimerkiksi yhdessä lapsen kanssa.

Esimerkkileikit:

- Kapteeni käskee
- Maa-meri-laiva
- Viimeinen pari uunista ulos
- Hippa
- Eläin- ja satujummat
- Purkkis
- Kuka pelkää mustekalaa/lumimiestä?
- Värileikki



Yhteinen etu

Yhteistä etua tavoitellessa lasten vuorovaikutustaidot saavat harjoitusta. Yhteistä etua voi tavoitella esimerkiksi erilaisia lajeja, kuten jalkapalloa pelaamalla, ongelmanratkaisutehtäviä tehden tai leikkivarjoa heilutellen. Eihän esimerkiksi palloa voi pomputella leikkivarjon päällä yksin, vaan jokaista lasta tarvitaan mukaan.

Vuorovaikutustaitoja tukeva toiminta:

- Erilaiset viestit
- Kolmijalkajuoksu
- Vartalokirjaimet
- Joukkuelajit
- Köydenveto
- Pallon heittäminen tai vierittäminen kaverin kanssa
- Pihapelit

Kannustaminen

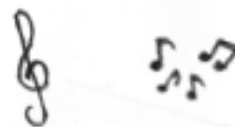
Katsokaa lasten kanssa esimerkiksi tableteilta, miten urheilukisoissa kisaajia kannustetaan. Videoita ja kuvia kannattaa etsiä valmiiksi, jotta niissä näkyisi erilaisia kannustamiseen tarkoitettuja kylttejä. Tehkää omat kyltit ja hyödyntäkää niitä liikuntahetkillä. Kyltit voi tehdä perinteisestä istuen tapah-
tuvasta askartelusta poiketen esimerkiksi seisten tai vaikka jaloilla maalatun. Hyödyntäkää lasten mielikuvitusta. Keskustelkaa, millä muilla tavoin kaveria voi kannustaa. Myös aikuisten tulee muistaa lasten kannustaminen, rohkeisuus sekä positiivisen palautteen antaminen.

Laululeikit

- Kenellä on päällä, jotain (punaista, sinistä jne.)
- Elefanttimarssi
- Jumppalaulu (pää-olkapää-peppu)
- Sutsisatsi
- Piiri pieni pyörä

Muut harjoitteet

- Vieraskieliset laulut ja leikit
- Liikuntakäsitteet (esim. minne, miten, kehonosat, eri temmot)
- Liikuntalorut ja -riimit
- Numeroleikit
- Suujumppa, esim. saippuakuplien ja höyhenten puhaltelu
- Jumppakorttien käyttö



Muistilista:

- Puheen ymmärtäminen
- Kielen tuottaminen
- Tempurata
- Tutustumisleikit
- Yhteinen etu
- Vuorovaikutustaitoja tukeva toiminta
- Kannustaminen
- Laululeikit
- Muut harjoitteet

Ilmaisun monet muodot

Ilmaisun monet muodot -oppimisen alue tukee lasten kuvallisen, musiikillisen, sanallisen ja kehollisen ilmaisun kehittymistä ja tutustuttaa heitä kulttuuriperintöön sekä eri taiteenaloihin. Tämä oppimisen alue vahvistaa lasten oppimisen edellytyksiä, myönteistä minäkuvaa, sosiaalisia taitoja sekä kykyä jäsentää ja ymmärtää ympäröivää maailmaa. (Opetushallitus 2016, 41-42.)



Musiikkiliikunta

On olemassa paljon liikuntaleikkejä, joiden tukena käytetään erilaisia rytmejä ja musiikkia. Esimerkiksi leikki, jossa pitää pysähtyä musiikin loppuessa on varmasti monelle tuttu. Samoin leikki, jossa pitää etsiä istumapaikka, kun musiikki loppuu ja joka kierroksella yksi lapsista jää ilman tuolia ja tippuu pelistä pois.

Musiikista voi myös kuunnella eri asioita ja liikkua sen mukaan. Voitte esimerkiksi harjoitella tunnistamaan matalia ja korkeita ääniä. Jos päiväkodilta löytyy piano, voi aikuinen soittaa matalia ääniä, jolloin lasten pitää liikkua mahdollisimman matalalla, esimerkiksi ryömien. Kun aikuinen vaihtaa korkeisiin ääniin, pitää lasten liikkua mahdollisimman korkealla, esimerkiksi varpaillaan seisten. Myös temmon vaihtelua voi seurata samalla tavalla. Aikuinen soittaa vaihdellen hitaasti ja nopeasti ja lasten pitää kuunnella musiikin tempoa sekä liikkua sen mukaan. Varsinkin alkuun pitää muistaa, että äänen korkeuksien ja tempojen välisen eron täytyy olla selkeä, jotta lapset voivat sen tunnistaa. Myös muita soittimia kuin pianoa voi hyödyntää näissä leikeissä, eikä aikuisen oikeasti tarvitse osata soittaa soitinta voidakseen hyödyntää sitä. Ottakaa myös lapset mukaan soittamaan ja määrittämään tah-tia sekä äänen korkeuksia.

Kuva-suunnistus

Suunnitelkaa päiväkodillenne yhteinen kuva-suunnistus-rata, jota kaikki ryhmät voivat hyödyntää. Ottakaa tunnistettavia kuvia lähimaastosta, joiden avulla lapset suunnistavat rastien luo. Voitte itse päättää, löytyykö rastin luota aina uusi kuva, joka ohjaa eteenpäin vai kenties palapelin pala. Tällöin kaikkien rastien löydyttyä lasten tulee koota palapeli kokonaiseksi ratkaisu-takseen suunnistusradan.

Musiikkiliikunta:

- Jumppalaulu (pää-olkapää-peppu)
- Pysähdy, kun musiikki loppuu
- Käärme / pieni lohikäärme -leikki
- Mörri-Möykky tanssii
- Nallet tallustaa
- Karhu nukkuu

Esimerkkileikit ja -toiminta:

- Värileikki
- Peili
- Patsasleikki
- Loruleikit esim. harakka hyppii
- Toiminnallinen draama (netistä löytyy paljon erilaisia)
- Jumppakortit ja kuvien käyttö
- Eri tavoilla liikkuminen, esim. hiipien, juosten, hiirenlaila, hyppien jne.
- Pantomiiimi

Kulttuuriperintöä tukevat pelit, leikit ja toiminta:

- Tervapata
- Polttopallo
- Hiihto
- Luistelu
- Pesäpallo
- Suunnistus
- Lajikokeilut
- Olympialaiset

Tanssi

Kuinka paljon teidän päiväkodillanne tanssitaan? Tanssia voi vapaamuotoisesti osana erilaisia tanssiaisia ja naamiaisia, mutta myös ohjatusti. Aikuisen ei tarvitse olla tanssin maailmanmestari voidakseen ohjata tanssia sisältävää toimintaa. Netistä löytyy monenlaisia videoita, joita voi hyödyntää ja tanssia voi esimerkiksi erilaisten rytmien ja musiikin tahdissa, vaikka huivia heilutellen. Tärkeintä on heittäytyä mukaan.

Satujumppa

Satujumppassa yhdistyy leikki ja liikunta, jolloin lapset pääsevät hyödyntämään mielikuvitustaan. Satujumppassa voidaan liikkua eri tavoin ja haastaa koko kehoa. Erilaisia satujumppaohjeita ja -materiaaleja löytyy netistä hakemalla, myös videoiden muodossa. Tutkikaa omia satujumppamahdollisuuksianne ja järjestäkää lapsille unelmien jumppa.

Kehosoittimet

Soittakaa kehollanne musiikkia. Tömistelkää lattiaa, taputtakaa käsillä reisiä ja tehkää sama myös laittamalla kädet kehon keskiviivan yli ristiin. Miten muuten kehoa voi käyttää soittimenä? Antakaa lasten ideoida uusia taputuksia, suhistikuita ja muita ääniä ja opetelkaa näitä yhdessä koko ryhmän voimin.

Kehomuodostelmat

Antakaa lapsille tehtäväksi muodostaa erilaisia muodostelmia ja kuvioita kehojaan hyödyntäen. Miltä näyttäisi kahden lapsen muodostama ympyrä tai miten viisi lasta voisi yhdessä muodostaa tähden? Mitä kaikkia kuvioita, numeroita ja kirjaimia keholla voidaan saada aikaan?

Muistilista:

- Musiikkiliikunta
- Esimerkkileikit ja -toiminta
- Kulttuuriperintöä tukevat pelit, leikit ja toiminta
- Kuvasuunnistus
- Tanssi
- Satujumppa
- Kehosoittimet
- Kehomuodostelmat



Minä ja meidän yhteisömme

Minä ja meidän yhteisömme -oppimisen alueen avulla lapset kehittävät valmiuksia lähiympäristön monimuotoisuuden ymmärtämiseen, samalla harjoitellen siinä toimimista. Tätä oppimisen aluetta lähestytään lähiyhteisön menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden, katsomusten, median ja eettisen ajattelun näkökulmista. (Opetushallitus 2016, 43.)

Perinneleikit ja -lajit

Validkaa lasten kanssa jokin perinneleikki tai perinteinen liikuntalaji, jota ette ennen ole kokeilleet. Opettaka leikki tai laji lapsille ja tarjokaa mahdollisuus toteuttaa sitä viikon jokaisena päivänä. Voitte kokeilla myös useampia uusia perinneleikkejä ja liikuntalajeja. Huomioikaa kuitenkin lasten valmius vastaanottaa uusia leikkejä ja harjoittelkaa yhtä uutta leikkiä kerrallaan. Lisätkää uusia leikkejä ja lajeja sitä mukaan, kun edellinen alkaa olla tuttu lapsille. Kyselkää perheiltä, mitä leikkejä vanhempien tai isovanhempien aikoihin leikittiin. Mitkä olivat suosituimmat leikit? Jos ryhmässänne on erilaisista kulttuureista tulevia lapsia, hyödyntäkää tämä rikkautena ja kokeilkaa myös muiden maiden perinneleikkejä.

Perinneleikit ja -lajit

- Nurkkajussi
- Kirkkonrotta
- Polttopallo
- 10 tikkaa laudalla
- Hiihto
- Luistelu
- Suunnistus
- Puujalkakävely
- Saappaanheitto

Lajikokeilut

Monessa kunnassa ja kaupungissa on urheiluseuroja, joita voi pyytää yhteistyöhön lajikokeilujen muodossa. Urheiluseuran edustaja voi tulla päiväkodille ohjaamaan lapsille esimerkiksi salibandyn alkeita. Lajikokeiluun kannattaa valita myös lajeja, jotka ovat pinnalla juuri sillä hetkellä. Esimerkiksi olympialaisten aikaan kannattaa tutustua sieltä esiin nouseviin lajeihin ja vaikka katsella pätkiä olympialaisista. Mediaa ja teknologiaa voi muutoinkin hyödyntää esimerkiksi tablettien avulla ja niihin löytyviä sovelluksia hyödyntäen.



Lähimaasto

Etsikää kuvia ja katsokaa, miltä päiväkodinne lähimaasto näytti 10 vuotta sitten. Entä 50 vuotta sitten? Käykää lasten kanssa katsomassa, miltä kyseinen kohta näyttää nyt. Ottakaa paikasta kuvia ja vertailkaa maisemia ja niiden muutosta. Tässäkin voitte hyödyntää apuna mediaa ja erilaisia teknologisia laitteita.

Eettisyys

Keskustelkaa lasten kanssa leikkien ja pelien säännöistä ja tarvittaessa kirjatkaa lasten kanssa muistilista näitä koskien. Mitä leikissä ja pelissä saa tehdä ja mitä ei, eli pohtikaa oikeaa ja väärää. Onko oikein vai väärin kaveria kohtaan, jos ohittelee jonossa tai jos tönäisee toisen sivuun saadakseen pallon kiinni?

Katsomukset

Lapsiryhmään voi kuulua lapsia monista eri uskontokunnista ja erilaisista kulttuurillisista taustoista. Fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta tätä voi hyödyntää esimerkiksi viettämällä erilaisia juhlia, joita eri kulttuureihin kuuluu sekä esimerkiksi roolivaateleikeillä, joiden avulla voidaan tutustua eri kulttuurien pukeutumistapoihin. Perheiltä voi kysellä esimerkiksi heidän kotimaansa perinneleikeistä, joita lapsille voisi päiväkodilla opettaa. Myös retkillä voidaan käydä katsomassa esimerkiksi kirkkoa. On kuitenkin oltava erittäin tarkka, ettei mikään toiminta loukkaa toisen kulttuurin edustajaa. On myös huomioitava, että kaikki eivät saa osallistua esimerkiksi joulun viettoon tai erilaisiin tanssiaisiin, jolloin kyseisille lapsille on tarjottava jostain muuta puuhaa.

Yhteistyö esimerkiksi palvelutalojen kanssa

Ottakaa rohkeasti yhteyttä läheisiin palvelutaloihin ja sopikaa yhteistyöstä. Voisivatko lapset heitellä palloa iäkkään kanssa tai voisivatko he ulkoilla yhdessä? Voitaisiinko yhdessä käydä ihastelemassa maisemia tai vain vieraila palvelutalossa?



Lähiympäristön retkikohteet

- Luonto (esim. metsä, uimaranta)
- Taajama / kaupunki, jolloin retkeilyyn voi näppärästi yhdistää myös liikennekasvatuksen
- Historialliset kohteet
- Liikuntakentät ja urheilupuistot, leikkipuistoja unohtamatta
- Mäenlaskupaikat, jos päiväkodin pihalla ei ole siihen mahdollisuutta

Muistilista:

- Perinneleikit ja -lajit
- Lajikokeilut
- Lähimaasto
- Eettisyys
- Katsomukset
- Yhteistyö esimerkiksi palvelutalojen kanssa
- Lähiympäristön retkikohteet

Tutkin ja toimin ympäristössäni

Tutkin ja toimin ympäristössäni -oppimisen alue antaa lapsille valmiuksia havainnoida, ymmärtää ja jäsentää ympäristöään. Tämä oppimisen alue tukee lasten matemaattista ajattelua, sen kehittymistä ja myönteistä suhtautumista matematiikkaan. Tähän oppimisen alueeseen sisältyy myös teknologia- ja ympäristökasvatus. (Opetushallitus 2016, 44.)



Retket

Varhaiskasvatuksessa yleisesti retkeillään paljon, eikä retken kohteena täydy aina olla perinteisesti lähin metsä ja metsästä se "tuttu retkipaikka". Kuten jo edellisessä oppimisen alueessa kävi ilmi, retkiä voi tehdä moniin erilaisiin kohteisiin, kuten uimarannalle tai vaikkapa kirjastoon. Retkille lähdettäessä on kuitenkin aina huomioitava retkikohteen turvallisuus, eikä esimerkiksi uimarannalle kannata lähteä, jos lasten valvominen ei siellä järjesty riittävällä tasolla. Käykää retkellä jossain, missä ette aiemmin ole retkeilleet. Hyödyntäkää lasten mielikuvista retkipaikojen suunnittelussa.

Ympäristön havainnointi

Retkillä ja päiväkodin pihassa lasten kanssa kannattaa havainnoida ympäristöä ja sen muutoksia.

Miten esimerkiksi vuodenaajat vaikuttavat siihen, miltä uimaranta tai lähimetsä näyttää? Miten sade vaikuttaa maaston liukkauteen ja kuinka vesi roiskuu, kun lammikkoon hyppää? Retkillä on oivallinen tilaisuus keskustella myös liikennekäyttäytymisestä ja turvallisesta liikkumisesta yleisesti. Ympäristön havainnoiminen liikenteessä on äärimmäisen tärkeää. Kuinka eri kulkuneuvot liikkuvat, voiko niitä kenties jäljitellä?

Tutkiminen

Kerätkää lasten kanssa erilaisia luonnon materiaaleja esimerkiksi metsästä. Sopikaa lasten kanssa etukäteen, mitä materiaaleilla tehdään. Lasketaanko niitä? Tehdäänkö niistä askarteluja vai kenties leikkivälineitä? Antakaa lasten käyttää mielikuvitusta ja liikkua etsiessään itse tarpeelliseksi katsomaan luonnonkappaleita. Keskustelkaa luonnossa liikkumisesta sekä siitä, mitä saa ja mitä ei saa ottaa ja tehdä (sienet, oksien repiminen puista ja niin edelleen).

Tuokio päiväkodin ulkopuolella

Pitäkää tuokio jossain muualla kuin perinteisesti omassa ryhmätalassa. Esimerkiksi jumppa- tai laulutuokion voi hyvin pitää metsässä, tai vaikka leikkopuistossa. Lähtekää rohkeasti päiväkodin porttien ulkopuolelle.



Erilaiset alustat ja tavat liikkua

Tutkikaa lähiympäristönne tarjoamia mahdollisuuksia liikkua erilaisissa maastoissa. Esimerkiksi nurmikolla, metsässä tai hiekkatiellä on erilaista kävellä ja juosta kuin asfaltilla. Kokeilkaa lapsiryhmän kanssa eri maastoissa liikkumista ja pohtikaa yhdessä, miltä eri alustat tuntuvat. Kokeilkaa liikkua erilaisia tapoja hyödyntäen. Tuntuuko hiekkatiellä karhukävely samalta kuin nurmikolla? Keskustelkaa lasten kanssa heidän havainnoistaan.

Metsämörri ja Muumien ulkoilukoulut

Suomen Latu tarjoaa lapsille erilaisia liikunnallisia ympäristöön liittyviä toimintoja, kuten Metsämörri-toiminnan sekä Muumien ulkoilukoulut.

Metsämörri-toiminta vaatii Metsämörriohjaajan peruskurssin käymistä, mutta sitä kautta saa käyttöönsä erilaisia materiaaleja lasten ympäristökasvatusta ajatellen, kuten kirjoja, ohjevihkoja, laulukirjan, luopin sekä tarroja. Metsämörri-satuhahmo innostaa lapsia liikkumaan luonnossa sekä tutki- maan ja ihmettelemään sitä, aina lasten ikätason mukaisesti. (Suomen latu 2018a.)

Muumien ulkoilukouluihin kuuluu hiihtokoulu, lumikenkäilykoulu sekä retkeilykoulu. Hiihtokoulussa opetellaan hiihdon perustaitoja kaksivuotiaasta alkaen, leikin kautta. Taitojen ja iän karttuessa myös hiihtokoulun haasteet kasvavat. Lumikenkäilykoulun tarkoituksena on tarjota kolmevuotiaasta alkaen elämyksiä talvisessa luonnossa Muumilaakson hahmojen ja tarinoiden kautta. Laulut, leikit ja liikunta ovat olennainen osa Lumikenkäilykoulua. Retkeilykoulu taas innostaa lapsia ja aikuisia liikkumaan luonnossa myös silloin, kun maa on sula. Se tarjoaa retkeilytaitoja lapsilähtöisesti ja leikinomaisesti aina kaksivuotiaasta alkaen. Retkeilykoulun sisältöjä ovat esimerkiksi luonnontuntemus, turvallisuus ja toiminta hätätilanteissa sekä ryhmätoiminta ja kaveruus. Myös Muumien ulkoilukouluhin kuuluu ohjaajakoulutus, jonka myötä saa erilaisia materiaaleja käyttöönsä. (Suomen Latu 2018b.)

Olisiko teidän päiväkodillanne innokkaita Metsämörri- tai Muumien ulkoilukoulun ohjaajiksi haluvia? Ne tuovat varmasti mielekästä vaihtelua liikuntaan ja ympäristössä toimimiseen eri vuodenaikoina.

Esimerkkileikit ja -toiminta:

- Esineiden etsintä, esimerkiksi ulkona
- Keilaus
- Suunnistus
- Lumileikit
- Tempurata (esim. ulos, luonnon materiaaleja ja päiväkodin pihaa hyödyntäen)
- Pihatyöt
- Hyödyntäkää erilaiset liikuntavälineet ja -telineet

Muistilista:

- Retket
- Ympäristön havainnointi
- Tutkiminen
- Tuokio päiväkodin ulkopuolella
- Erilaiset alustat ja tavat liikkua
- Metsämörri ja Muumien ulkoilukoulut
- Esimerkkileikit ja -toiminta

Kasvan, liikun ja kehityn

Kasvan, liikun ja kehityn -oppimisen alue luo pohjaa lasten fyysisesti aktiiviselle elämäntavalle sekä terveyden ja hyvinvoinnin arvostamiselle. Tähän oppimisen alueeseen sisältyy liikunta, terveys, turvallisuus sekä ruokakasvatus. Itsestä huolehtiminen ja arjen taidot kehittyvät tämän oppimisen alueen avulla. (Opetushallitus 2016, 46.)

Lattiamerkinnät

Ottakaa käyttöön erilaiset lattiamerkinnät, joita pitkin lapset saavat siirtymässä kulkea paikasta toiseen. Lattiamerkintöjä voi tehdä esimerkiksi erilaisilla teipeillä. Hyppelyruudut ja lasten itse keksimät lattiamerkinnät motivoivat lapsia liikkumaan eri tavoin paikasta toiseen. Siirtymä voi toteuttaa esimerkiksi kontaten, pomppien jne. Antakaa lasten ohjeistaa, miten siirtymät toteutetaan.



Liikuntatapahtumat

Päiväkodilla voi perinteisten vanhempainiltojen ja lasten esitysten lisäksi järjestää monenlaisia liikunnallisia tapahtumia perheille. Liikunnalliset iltatapahtumat ja liikuntapisteet, liikuntatehtävä päiväkodilla haku- ja tulotilanteissa ja monet muut ovat oivallisia tapoja toteuttaa yhteistyötä perheiden kanssa.

Järjestäkää päiväkodilla koko talon olympialaiset perheille. Jokaisen ryhmän henkilökunta yhdessä lasten kanssa suunnittelee olympialaisteemaansa sopivan liikuntapisteen, joita perheet kiertävät. Ottakaa pisteiden suunnittelussa huomioon niiden soveltuvuus kaiken ikäisille lapsille.

Itse tekeminen

Jo pieni lapsi pystyy tekemään monia asioita itse tai aikuisen tuella. Lapsi voi itse kiivetä tuolilleen, kantaa ruokalautasensa pöytään, viedä roskat roskiin ja astiat niille tarkoitettuun paikkaan, siivota omat askartelutarpeensa, kantaa työnsä kuivumaan oikealle paikalle jne. Pohtikaa tiimipalaverissa, mitä kaikkea juuri teidän ryhmässänne lapset voisivat harjoitella tekemään itse sen sijaan, että aikuinen tekee asioita lasten puolesta.

Sääntöjen ja kieltojen pohtiminen

Saako liukumäkeä kiivetä ylöspäin eli ns. väärään suuntaan? Saako sisällä juosta? Saako keinuissa seistä tai pyöriä? Saavatko pienet lapset kiivetä tai edes yrittää kiivetä esimerkiksi kiipeilytelineeseen? Pohtikaa oman päiväkotinne sääntöjä sekä ohjeistuksia. Ovatko kaikki tarpeellisia ja miksi mihinkin sääntöön on päädytty. Usein säännöissä vedotaan lasten turvallisuuteen muistamatta, että lapsi ei opi, jos hän ei koskaan pääse kokeilemaan asioita tai testaamaan rajojaan. Myös aikuisten oikeanlaisella toiminnalla turvallisuutta voidaan parantaa ilman kieltoja ja turhia sääntöjä. Voisiko ulkona esimerkiksi yksi aikuinen olla vahtimassa liukumäkeä, yksi kiipeilytelinettä ja yksi keinuja? Voisiko sisällä olla yksi käytävä juoksua varten ja aikuinen ohjaamassa ja vahtimassa lasten toimintaa käytävässä? Tärkeintä on pohtia asioita lasten, ei niinkään aikuisten näkökulmasta.

Tehkää ryhmään tai koko päiväkodille "saa tehdä" -liikuntasäännöt, jotka kannustavat lapsia kokeilemaan ja keksimään erilaisia tapoja liikkua. Pohtikaa yhdessä, mitä on turvallista tehdä ja mitä on tarpeen rajata turvallisuuden nimissä. Antakaa lapselle mahdollisuus testata rajojaan.

Vanhempien toiveet ja ajatukset

Keskustelkaa vanhempien kanssa liikunnasta. Tehkää jonkinlainen toivetaulu tai palautelaatikko, johon vanhemmat saavat esittää toiveita myös liikunnallisen toiminnan suhteen. Ottakaa Vasu-keskusteluissa puheeksi lapsen fyysisen aktiivisuuden määrä ja pohtikaa yhteisiä keinoja, miten lapsen fyysistä aktiivisuutta voidaan tukea.

Tilat ja välineet



Pieniä tiloja voi ja tulee hyödyntää liikunnan toteutuksessa. Toiminta pitää suunnitella kohtaamaan tilan kanssa ja on ymmärrettävää, että kaikista pienimmässä huoneessa ei esimerkiksi hippaleikkejä pysty toteuttamaan. Miettikää, minkälaista liikuntaa omissa tiloissanne voidaan toteuttaa. Voiko pienryhmiin jakautumalla vaikuttaa tilojen käyttöön? Entä ovatko liikuntavälineet lasten aktiivisessa käytössä? Saako esimerkiksi muotopaloja, palloja tai hernepusseja ottaa mukaan myös vapaaseen leikkiin? Välineet ovat päiväkodilla lapsia varten, joten ottakaa ne käyttöön kaapeista ja lainatkaa niitä mahdollisesta talon yhteisestä välinepisteestä.

Asenne

Pohtikaa omaa asennettanne liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta sisältävään toimintaan. Oletko itse kannusta, innostava ja toimintaa mahdollistava aikuinen? Miten ryhmässänne suhtaudutaan vauhtiin? Miten kannustusta ja kehumista voitaisiin lisätä ryhmän arjessa?

Esimerkkitoiminta:

- Arkiliikunta (valitkaa portaat hissien sijaan, liikkukaa kävellen paikasta toiseen, tehkää pihatöitä kuten haravointia ja lumen ko-lausta)
- Retkeily
- Pyöräily
- Satujumppa
- Liikunnan vuosikello (netistä löytyy monenlaisia ohjeita tekemiseen)

Muistilista:

- Lattiamerkinnät
- Liikuntatapahtumat
- Itsetekeminen
- Sääntöjen ja kieltojen pohtiminen
- Vanhempien toiveet ja ajatukset
- Tilat ja välineet
- Asenne
- Esimerkkitoiminta

Lähteet ja lisämateriaalia

Vinkkivihon lähteet:

Opetushallitus 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Määräykset ja ohjeet 2016: 17 [viitattu 31.10.2018]. Saatavissa: https://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf

Suomen latu 2018a. Metsämörri [viitattu 9.11.2018]. Saatavissa: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/metsamorri.html>

Suomen Latu 2018b. Muumien ulkoilukoulut [viitattu 9.11.2018]. Saatavissa: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/muumien-ulkoilukoulut.html>

Kirjoja sekä sivuja, joilta löytää liikunnallisia leikkejä sekä pelejä:

Karvonen Pirkko, Siren-Tiusanen Helena & Vuorinen Riitta: Varhaisvuosien liikunta. (VK-kustannus Oy 2003.)

Pulli Elina: Liikkua, leikkiä ja luoda. Liikuntaideoita varhaiskasvatukseen. (Lasten keskus 2017.)

Pulli Elina: Loruloikkia ja muita liikuntaleikkejä varhaiskasvatuksessa. (PS-Kustannus 2015.)

Pulli Elina: Lupa Liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen. (Lasten Keskus 2013.)

Mannerheimin lastensuojeluliitto: <https://leikkipankki.xn--leikkipiv-12ac.fi/haeleikit?Hakusanat=&Kategoriat=13>

Mannerheimin lastensuojeluliitto: <https://www.xn--leikkipiv-12ac.fi/sata-leikkia/#Liikuntaleikit>

Suomen Olympiakomitea: <https://www.olympiakomitea.fi/lasten-liike/varhaisvuosien-liikunta/liikuntavinkit/>

Liite 2. Tutkimuslupa

LAMKTUTKIMUSLUPA-ANOMUS
Opinnäytetyö

| | | |
|---|---|---|
| 1. Opinnäytetyön tekijä(t) | Nimi Koulutus | Anniina Valtonen & Hanna Vastamäki Sosionomikoulutus |
| | Sähköposti Puhelin | |
| 2. Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus (mihin tarkoitukseen ja mitä tietoa kerätään) | Opinnäytetyömme tarkoituksena on lisätä liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Touhula TemppuVekarasta keräämme tietoperustaa ja käytännön vinkkejä liikunnan lisäämiseksi ja tarkoituksemme on rikastuttaa myös heidän arkeaan uusilla liikkumisenmuodoilla. Tavoitteena on laatia opas, jonka avulla varhaiskasvatuksen henkilöstö voi yhdistää liikunnan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden kaikkiin oppimisen alueisiin ja hyödyntää sitä näiden sisältöjen ja tavoitteiden toteuttamisessa. Oppaassa hyödynnämme päiväkodilta kerättyä tietoa. | |
| 3. Menetelmä | Paperinen kysely, havainnointi ja haastattelu. | |
| 4. Aikataulu ja toteutus (esim. valmis arvioitu pvm) | Kysely toteutetaan aikavälillä 28.9.-5.10.2018 ja havainnointi sekä haastattelu tapahtuvat 9.9.2018. Oppaan arvioidaan olevan valmiina joulukuun 2018 aikana. | |
| 5. Laajuus (esim. montako kysymystä ja minkätyyppisiä) | Kyselyssä on yhteensä 6 avointa kysymystä, joihin vastaaja voi vastata parhaaksi katsomallaan tavalla. Havainnointi kestää n. 30 min / ryhmä ja ulkoilutilanteen yleinen havainnointi n. 30-60 min. Havainnointipäivän aikana toteutettavat haastattelukysymykset määrittyvät kyselyvastausten ja havainnoitavan toiminnan mukaan. | |
| 6. Kohderyhmä (esim. opiskelijaryhmä, kuinka monta opiskelijaa) | Kohderyhmänä on Touhula TemppuVekaran henkilökunta. Kyselyn kohteena on koko päiväkodin henkilökunta, 27 henkilöä, joiden lisäksi myös yksittäisiä päiviä työssä olevat sijaiset voivat vastata kyselyyn. Havainnointia toteutamme neljässä ryhmässä (joissa työskentelee yhteensä 12 työntekijää). Ulkoilutilannetta havainnoidessamme, voi kohteeksi valikoitua myös muu päiväkodin henkilökunta. Havainnoinnin ohella myös haastattelemme henkilökuntaa ja esitämme mahdollisia jatko kysymyksiä satunnaisotannalla. | |
| 7. Eettiset lähtökohdat (aineiston suojaus ja säilytystapa) | Kyselyvastaukset toimitetaan päiväkodin johtajan Veera Veltin työhuoneesta löytyvään kirjekuoreen nimettömänä, josta vastaukset noudetaan vastausajan päättyessä. Vastauksia säilytetään ulkopuolisten ulottumattomissa koko prosessin ajan, jonka jälkeen ne tuhotaan asianmukaisella tavalla. | |
| 8. Opinnäytetyön ohjaaja | Pipsa Murto | |

Noudatamme Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisemia hyvän tieteellisen käytännön menettelytapoja:
http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Hakijan allekirjoitus

PIRKKALA
Paikka

21.9.2018
Päiväys

Anniina Valtonen ANNIINA VALTONEN
Allekirjoitus ja nimen selvennys

LAMKTUTKIMUSLUPA-ANOMUS
Opinnäytetyö

Tutkimusluvan myöntäjä

Pirkkala
Paikka21.9.2014
PäiväysUena Uelby Väera Valm
Allekirjoitus ja nimen selvennysPAIVAKODIN JOHTAJA
Luvan myöntäjän asema tutkittavassa organisaatiossa

| | |
|---------------------------------------|--|
| 9. Päätös (luvan myöntäjä täyttää) | <input checked="" type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään <input type="checkbox"/> Tutkimuslupaa ei myönnetä |
| | Perustelut: _____ _____ _____ |

Liite 3. Saatekirje ja kyselylomake

Saatekirje

Hei TemppuVekaran henkilökunta!

Aluksi haluamme kiittää teitä siitä, että lähditte mukaan toteuttamaan opinnäytetyötä kanssamme. Uskomme, että teiltä varhaiskasvatuksen ammattilaisina ja liikuntapäiväkodin edustajina, saamme arvokasta tietoa opinnäytetyötämme varten.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on lisätä liikuntaa varhaiskasvatuksessa. Käytännössä pyrimme tuottamaan liikuntavinkki-vihkosen, jota työntekijät varhaiskasvatuksen kentällä voisivat hyödyntää. Jotta näkökulma aiheeseen olisi tuore, haluamme lisätä liikuntaa Varhaiskasvatuksen perusteiden oppimisen alueita hyödyntäen. Eli kuinka eri oppimisen alueiden sisältöä ja tavoitteita voisi toteuttaa liikunnan muodossa. Oppimisen alueita ovat kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn.

Teidän apunne opinnäytetyöprosessissamme on kaksiosainen. Ensin, pyydämme teitä täyttämään tämän kyselomakkeen huolellisesti. Kyselyssä ei ole oikeita tai väriä vastauksia ja se täytetään nimettömänä. Täytetty lomake tulee palauttaa Veera Veltin huoneesta löytyvään kirjekuoreen perjantaina 5.10. klo 14 mennessä.

Toisessa vaiheessa havainnoimme toimintaanne TemppuVekarassa tiistaina 9.10. aamupäivällä. Näin saamme lisätietoa ja voimme esittää kysymyksiä, jotka mahdollisesti heräävät kyselylomakkeiden vastausten pohjalta. Emme ehdi vieraillla kaikissa ryhmissä, mutta emme myöskään etukäteen päätä havainnoitavia ryhmiä. Toivomme, että päivä olisi havainnoitaessa "tavallinen".

Kyselyn sekä havainnoinnin tuloksia käytämme apuna vinkkivihkosen laatimiseen. Vinkkivihkoseen saatamme laittaa vastauksista löytyviä yksittäisiä oivalluksia suorina lainauksina. Vastaajaa ei voi kuitenkaan lainauksista tunnistaa. Käsittelemme saadut vastaukset luottamuksellisesti ja hävitämme ne asianmukaisesti prosessin jälkeen.

Kun opinnäytetyömme on valmis, esittelemme siihen liittyvän vinkkivihkosen teille TemppuVekarassa ja saatte sen käyttöönnne!

Yhteistyöstä kiittäen,

Sosionomiopiskelijat Anniina Valtonen sekä Hanna Vastamäki

3. *Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tavoitteellisesti tukea lasten musiikillisen, kuvallisen sekä sanallisen ja kehollisen ilmaisun kehittymistä sekä tutustuttaa heitä eri taiteenaloihin ja kulttuuriperintöön. Minkälainen liikunnallinen toiminta tukee tätä tehtävää? Millaisia käytännön esimerkkejä voit kertoa?*

4. *Varhaiskasvatuksen tehtävänä on kehittää lasten valmiuksia ymmärtää lähiyhteisön monimuotoisuutta ja harjoitella siinä toimimista. Tehtävää lähestytään eettisen ajattelun, katsomusten, lähiyhteisön, menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden sekä median näkökulmista. Minkälainen liikunnallinen toiminta tukee tätä tehtävää? Millaisia käytännön esimerkkejä voit kertoa?*

5. *Varhaiskasvatuksen tehtävänä on antaa lapsille valmiuksia havainnoida, jäsentää ja ymmärtää ympäristöään. Minkälainen liikunnallinen toiminta tukee tätä tehtävää? Millaisia käytännön erimerkkejä voit kertoa?*
6. *Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle sekä fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle yhdessä huoltajien kanssa. Minkälainen liikunnallinen toiminta tukee tätä tehtävää? Millaisia käytännön erimerkkejä voit kertoa?*